

ホットヨガラウンジLooP大垣 3月レッスンスケジュール

◆ 3月の休講日: 3/15(土)・16(日)・17(月) ◆

	月	火	水	木	金
1	10:00~11:00 運動強度:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ misato	11:00~12:00 運動強度:★★★ New 冷え解消 免疫力アップヨガ	10:00~11:00 運動強度:★★★★ 脂肪燃焼ヨガ hiromi	10:00~11:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	10:00~11:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ emi
	13:00~14:00 運動強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ misato	シアターレッスン 14:00~15:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ Kumi	14:00~15:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ エミ	13:00~14:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ hiromi
3	19:00~20:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ ちかこ	18:30~19:30 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	18:30~19:30 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ emi	18:30~19:30 運動強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ emi	19:00~20:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ シアターレッスン
	20:30~21:30 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ ちかこ	20:00~21:00 運動強度:★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	20:00~21:00 運動強度:★★ 女性ホルモン アップヨガ	New 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 運動強度:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ Kumi

	土	日
1	9:30~10:30 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ yumiko	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ ダイエットヨガ エミ
	11:00~12:00 運動強度:★★★ 体幹力アップ パワーヨガ yumiko	11:00~12:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ エミ
3	13:00~14:00 運動強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン

4	17:00~18:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ シアターレッスン
---	---



定員: 25名 / シアターレッスン: 12名

★のあるレッスンは女性専用クラスです。

- 体験レッスンは好きなレッスンからお選びください。
- プログラム・インストラクターは変更になる場合がございます。
- 『シアターレッスン』はスクリーンに映し出されたインストラクターに合わせて、ご自身のペースで楽しむことができる新しいスタイルのホットヨガです。

月会費

初期費用

入会金 ¥5,500(税込)
年会費 ¥3,300(税込)

受け放題プレミアム ¥11,550(税込)
受け放題ライト ¥9,900(税込)
月4回コース ¥7,700(税込)
月4回(学割) ¥4,400(税込)