

# ホットヨガラウンジLooP新栄 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	9:30~10:30 運動強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	休館日	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ ウエストシェイプヨガ	9:30~10:30 運動強度:★★★ はじめてのピラティス	
2	11:00~12:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン		11:00~12:00 運動強度:★★★ 骨盤調整ヨガ	11:00~12:00 運動強度:★★★★★ アシュタンガ 入門ヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ	
3			14:00~15:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ		New 14:00~15:00 運動強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	
4	16:00~17:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン		＼LooPの特徴／ 4つのカテゴリー		16:00~17:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	
			健康になりたい			
5	19:00~20:00 運動強度:★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ		美しくダイエット	19:00~20:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ	19:00~20:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ	19:00~20:00 運動強度:★★★★★ アシュタンガ 入門ヨガ シアターレッスン
6	20:30~21:30 運動強度:★★ 女性ホルモン アップヨガ	ヨガの基本をマスター	20:30~21:30 運動強度:★★★ はじめてのパワーヨガ	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	
			sayuri	AIKA	Mina	
			sayuri	AIKA	Mina	

	土	日
1	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ
2	New 11:00~12:00 運動強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ
3	13:00~14:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ	13:00~14:00 運動強度:★★★ 体幹力アップ パワーヨガ
4	15:00~16:00 運動強度:★★~★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	15:30~16:30 運動強度:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ
5	19:00~20:00 運動強度:★★★★★ アシュタンガ 入門ヨガ シアターレッスン	19:00~20:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン
		hiro
		Kimmy
		hiro
		Kimmy



定員: 20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 ¥12,650(税込)  
受け放題ライト ¥11,000(税込)  
月4回コース ¥8,800(税込)  
月3回コース ¥7,700(税込)  
メンズ受け放題 ¥9,900(税込)  
メンズ月4回コース ¥8,800(税込)