

# ホットヨガラウンジLooP大垣 4月レッスンスケジュール

◆ 4月の休講日: 4/15(火)・16(水) ◆

	月	火	水	木	金
1	10:00~11:00 運動強度: ★ 星の癒しヨガニドラ misato	11:00~12:00 運動強度: ★★★ ゆがみ改善ヨガ	10:00~11:00 運動強度: ★★★★★ ウエストシェイプヨガ hiromi	10:00~11:00 運動強度: ★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン	10:00~11:00 運動強度: ★★ アロマリラックスヨガ emi
	13:00~14:00 運動強度: ★★★ リフレッシュヨガ misato	シアターレッスン 14:00~15:00 運動強度: ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 運動強度: ★★ アロマリラックスヨガ Kumi	14:00~15:00 運動強度: ★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ エミ	13:00~14:00 運動強度: ★★★ はじめてのパワーヨガ hiromi
3	19:00~20:00 運動強度: ★★★ 骨盤調整ヨガ ちかこ	New 18:30~19:30 運動強度: ★ アロマリンパ デトックスヨガ シアターレッスン	18:30~19:30 運動強度: ★★★ ファーストヨガ emi	18:30~19:30 運動強度: ★★★★★ ダイエットヨガ emi	19:00~20:00 運動強度: ★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン
	20:30~21:30 運動強度: ★★★ 体幹力アップ パワーヨガ ちかこ	20:00~21:00 運動強度: ★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ シアターレッスン	20:00~21:00 運動強度: ★★ 身体めぐりヨガ emi	New 20:00~21:00 運動強度: ★ アロマリンパ デトックスヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 運動強度: ★★★★★ 二の腕・背中 引き締めヨガ Kumi

	土	日
1	9:30~10:30 運動強度: ★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ yumiko	9:30~10:30 運動強度: ★★★ はじめてのパワーヨガ エミ
	11:00~12:00 運動強度: ★ 星の癒しヨガニドラ yumiko	11:00~12:00 運動強度: ★★★ 身体めぐりヨガ エミ
3	13:00~14:00 運動強度: ★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン	New 13:00~14:00 運動強度: ★ アロマリンパ デトックスヨガ シアターレッスン
	17:00~18:00 運動強度: ★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	



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。

- 体験レッスンはお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)