

# ホットヨガラウンジLooP 東大阪 3月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日 ◆ 20日(木) 短縮営業

	月	火	水	木	金
1		10:15~11:15 <b>New</b> 強度★★ 女性ホルモンアップヨガ Nao	10:15~11:15 強度★★★ 姿勢改善ヨガ Maiko	10:15~11:15 強度★★★ 脂肪燃焼ヨガ Yuka	10:15~11:15 強度★ アロマトリートメントヨガ Yuka
2	＼LooPの特徴／ 4つのカテゴリー	11:45~12:45 強度★★★ リフレッシュヨガ Maiko	11:45~18:30 コラーゲン会員様専用 <b>ランプ照射Time</b>	<b>New</b> 19:00~20:00 強度★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン	12:00~16:30 コラーゲン会員様専用 <b>ランプ照射Time</b>
3	健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション	13:15~18:30 コラーゲン会員様専用 <b>ランプ照射Time</b>		13:30~17:30 コラーゲン会員様専用 <b>ランプ照射Time</b>	18:30~19:30 強度★★★★ 美脚ヒップアップヨガ
4	ヨガの基本をマスター コラーゲンランプ会員様 は最大60分間コラーゲン ランプを浴びることが できます。	19:00~20:00 強度★★★ ファーストヨガ Tae	<b>New</b> 19:00~20:00 強度★★★ 冷え解消 免疫カアップヨガ シアターレッスン	6日 Nao 13・27日 Mizuho 20:00~21:00 強度★★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ	19:00~20:00 強度★★★★★ 開脚フローヨガ Nao
5		20:30~21:30 強度★★★★ <b>New</b> お尻・太もも引き締め ヨガ シアターレッスン	20:45~21:45 強度★★★ リフレッシュヨガ Nao	6日 シアター 13・27日 Mizuho	20:45~21:45 強度★★★ 骨盤調整ヨガ 21日美彩心(Kanako) Nao

	土	日
1	9:30~10:30 強度★★★★ 美脚ヒップアップヨガ Nao	9:30~10:30 強度★★★ はじめてのパワーヨガ お楽しみ♪
2	11:00~12:00 強度★★★ ファーストヨガ Mizuho	11:00~12:00 強度★★★★ 身体めぐりヨガ 16日 美彩心 お楽しみ♪
3	<b>New</b> 13:30~14:30 強度★★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	
4	<b>New</b> 18:00~19:00 強度★★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	

定員:13名 ◎ シアター定員:10名

- 体験レッスンはお好きなレッスンからお選びください。  
(会員様限定を除く)
- 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 ¥13,750(税込)  
受け放題ライト ¥12,100(税込)  
月4回コース ¥9,350(税込)  
※アメニティ ¥550/月(税込)



ホットヨガラウンジLooP 東大阪  
TEL : 072-872-3715