

ホットヨガラウンジLooP新栄 5月レッスンスケジュール

※5/1(木)は4月度のレッスンとなります。 ☼ 5月の休講日: 5/2(金)・3(土) ☼

	月	火	水	木	金
1	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ sayuri	休館日	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ Mina	★ 9:30～10:30 運動強度:★★ 女性ホルモンアップヨガ Chika	9:30～10:30 運動強度:★★★ はじめてのピラティス yukapiss
2	11:00～12:00 運動強度:★ アロマリリンパ トリートメントヨガ sayuri		11:00～12:00 運動強度:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ Mina	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアターレッスン	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ KAORI
3			14:00～15:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ hiro		14:00～15:00 運動強度:★ アロマリリンパ デトックスヨガ シアターレッスン
4	16:00～17:00 運動強度:★★★ サンセットビーチヨガ 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:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ シアターレッスン	
5	19:00～20:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ AIKA	健康になりたい	19:00～20:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ AIKA	19:00～20:00 運動強度:★★★★★ ウエストシェイプヨガ Mina	19:00～20:00 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン
6	20:30～21:30 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ AIKA	美しくダイエット リラクゼーション ヨガの基本をマスター	20:30～21:30 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ AIKA	20:30～21:30 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ Mina	20:30～21:30 運動強度:★★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン

	土	日
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	New 9:30～10:30 運動強度:★★★ 猫背改善 後屈深めヨガ Mina
2	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:★★★ はじめてのパワーヨガ Mina
3	13:00～14:00 運動強度:★★★★★ ダイエットヨガ Mina	13:00～14:00 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ Kimmy
4	15:00～16:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	15:30～16:30 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ hiro
5	19:00～20:00 運動強度:★ アロマリリンパ デトックスヨガ シアターレッスン	19:00～20:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン

運動強度	やさしい	ハード
★★★★★	① ② ③ ④ ⑤	

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)