

ホットヨガラウンジLooP大垣 5月レッスンスケジュール

◆ 5月の休講日: 5/1(木)・2(金)・3(土) ◆

	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: ★★★ 春夏の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	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	14:00～15:00 運動強度: ★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ 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	18:30～19:30 運動強度: ★ New 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: ★★ コリ取りデトックスヨガ 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: ★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン	20:00～21:00 運動強度: ★★★ 身体めぐりヨガ emi	20:00～21:00 運動強度: ★ New 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: ★★★ 姿勢改善ヨガ エミ
3	13:00～14:00 運動強度: ★★★ リフレッシュヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 運動強度: ★ New 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: ★★★ ゆがみ改善ヨガ 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: 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)