

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	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:★★★★ 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	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:★★ 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 Kumi	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:★★★ 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	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:★★★ ゆがみ改善ヨガ 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)