

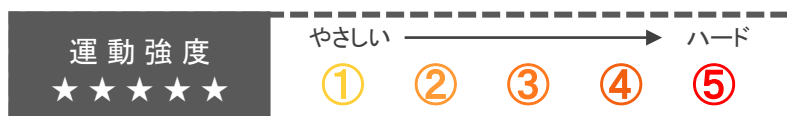
ホットヨガラウンジLooP大垣 7月レッスンスケジュール

◆ 7月の休講日: 7/15(火) ◆ ※7/30(水)・31(木)は8月度のレッスンとなります※

	月	火	水	木	金
1	10:00～11:00 運動強度:★★★★ 体幹力アップ パワーヨガ misato	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ	10:00～11:00 運動強度:★★★★ 姿勢改善ヨガ hiromi	10:00～11:00 運動強度:★★★ アロマリラックスヨガ Kumi	10:00～11:00 運動強度:★★★★★ ダイエットヨガ emi
	13:00～14:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ misato	シアターレッスン 14:00～15:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	14:00～15:00 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ エミ	13:00～14:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ hiromi
3	19:00～20:00 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ ちかこ	18:30～19:30 運動強度:★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	18:30～19:30 運動強度:★★★ アロマリラックスヨガ emi	18:30～19:30 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ emi	19:00～20:00 運動強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン
	20:30～21:30 運動強度:★★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ ちかこ	20:00～21:00 運動強度:★★～★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	20:00～21:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ Kumi	20:00～21:00 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 運動強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Kumi

	土	日
1	9:30～10:30 運動強度:★★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ yumiko	9:30～10:30 運動強度:★★★ アロマリラックスヨガ エミ
	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ ウエストシェイプヨガ yumiko	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ 骨盤調整ヨガ エミ
3	13:00～14:00 運動強度:★★～★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 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

4	17:00～18:00 運動強度:★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ 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)