

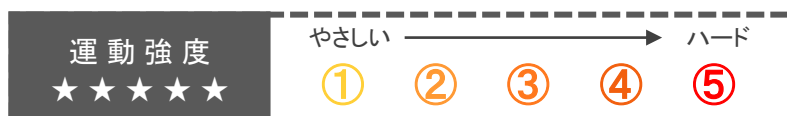
ホットヨガラウンジLooP大垣 8月レッスンスケジュール

※7/30(水)・31(木)は8月度のレッスンとなります※ ◆ 8月の休講日: 8/13(水)～17(日) ◆

	月	火	水	木	金
1	10:00～11:00 運動強度: ★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	11:00～12:00 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	10:00～11:00 運動強度: ★★★★★ 開脚フローヨガ hiromi	10:00～11:00 運動強度: ★★ ★ 美顔アンチ エイジングヨガ Kumi	10:00～11:00 運動強度: ★★★ 骨盤調整ヨガ emi
	13:00～14:00 運動強度: ★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ ちかこ	14:00～15:00 運動強度: ★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 運動強度: ★★★★★ 春夏の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	14:00～15:00 運動強度: ★★ アロマリラックスヨガ エミ	13:00～14:00 運動強度: ★★★★★ ウエストシェイプヨガ hiromi
3	19:00～20:00 運動強度: ★ 星の癒しヨガニドラ ちかこ	18:30～19:30 運動強度: ★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	18:30～19:30 運動強度: ★★★★★ 二の腕・背中 引き締めヨガ emi	18:30～19:30 運動強度: ★★★★★ はじめての パワーヨガ emi	19:00～20:00 運動強度: ★★ アロマフローヨガ シアターレッスン
	20:30～21:30 運動強度: ★★★★★ 開脚フローヨガ ちかこ	20:00～21:00 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	20:00～21:00 運動強度: ★ アロマリンパ トリートメントヨガ Kumi	20:00～21:00 運動強度: ★★★★★ 姿勢改善ヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 運動強度: ★★★★★ ファーストヨガ Kumi

	土	日
1	9:30～10:30 運動強度: ★★★★★ 太陽のエナジー アップヨガ yumiko	9:30～10:30 運動強度: ★★★ 体幹力アップ パワーヨガ エミ
	11:00～12:00 運動強度: ★★★★★ 身体めぐりヨガ yumiko	11:00～12:00 運動強度: ★ アロマリンパ トリートメントヨガ エミ
3	13:00～14:00 運動強度: ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 運動強度: ★★★★★ 春夏の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン

4	17:00～18:00 運動強度: ★★ アロマフローヨガ 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)