

ホットヨガラウンジLooP 東大阪 9月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日◆

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|--|
| 1 | | 10:15~11:15 強度 ★★★★★ 開脚フローヨガ Yuka | 10:15~11:15 強度 ★★★★★ ダイエットヨガ Maiko | 10:15~11:15 強度 ★★★ ゆがみ改善ヨガ Maiko | 10:15~11:15 強度 ★★★ はじめてのパワーヨガ Yuka |
| 2 | ＼LooPの特徴／ 4つのカテゴリー | 11:45~12:45 強度 ★★★ 姿勢改善ヨガ Yuka | 11:45~18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time | 11:45~12:45 強度 ★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアターレッスン | 12:00~16:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time |
| 3 | 健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション | 13:15~18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time | | 13:30~17:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time | |
| 4 | ヨガの基本をマスター コラーゲンランプ会員様 は最大60分間コラーゲン ランプを浴びることが できます。 | 19:00~20:00 強度 ★★★★★ お尻・太もも引き締め ヨガ Tae | 19:00~20:00 強度 ★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン | 4・18日 Mizuho 11・25日 Tomo 20:00~21:00 強度 ★★★ 骨盤調整ヨガ | 19:00~20:00 強度 ★★★ 体幹力アップパワーヨガ Yuka |
| 5 | | 20:30~21:30 強度 ★★★ リフレッシュヨガ シアターレッスン | 20:30~21:30 強度 ★★★ 身体めぐりヨガ Yuka | 4・18日 Mizuho 11・25日 シアターレッスン | 20:30~21:30 強度 ★★ 女性ホルモンアップヨガ 19日 美彩心(Kanako) Yuka |

| | 土 | 日 |
|---|--|--|
| 1 | 9:30~10:30 強度 ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ Mizuho | 9:30~10:30 強度 ★★★ ファーストヨガ Tomo |
| 2 | 11:00~12:00 強度 ★★★ リフレッシュヨガ Mizuho | 11:00~12:00 強度 ★★ アロマリラックスヨガ 21日 美彩心 お楽しみ♪ |
| 3 | 13:30~14:30 強度 ★★★ 秋冬のツボと経絡のヨ ガ シアターレッスン | |

定員:13名 ◎ シアター定員:10名

- 体験レッスンは好きなレッスンからお選びください。
(会員様限定を除く)
- 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

受け放題プレミアム ¥14,300(税込)

受け放題ライト ¥12,650(税込)

月4回コース ¥9,900(税込)

併学月2回 ¥4,730(税込)

併学月4回 ¥7,700(税込)

初期費用

入会金 ¥5,500(税込)

年会費 ¥3,300(税込)

※アメニティ ¥550/月(税込)