

ホットヨガラウンジLooP大垣 9月レッスンスケジュール

◆ 9月の休講日は9/22(月)・23(火)です ◆

	月	火	水	木	金
1	10:00～11:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ misato	11:00～12:00 運動強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ	10:00～11:00 運動強度:★★★★ 体幹力アップ パワーヨガ hiromi	10:00～11:00 運動強度:★★★★ 開脚フローヨガ Kumi	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 ちかこ	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:★★～★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	14:00～15:00 運動強度:★★★ 骨盤調整ヨガ エミ	13:00～14:00 運動強度:★★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ hiromi
3	19:00～20:00 運動強度:★★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ ちかこ	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:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ emi	18:30～19:30 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ emi	19:00～20:00 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
	20:30～21:30 運動強度:★★★★★ ウエストシェイプヨガ 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:★★★ 姿勢改善ヨガ Kumi	20:00～21:00 運動強度:★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 運動強度:★★★ アロマリラックスヨガ Kumi

	土	日
1	9:30～10:30 運動強度:★★★★ 体幹力アップ パワーヨガ yumiko	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ エミ
	11:00～12:00 運動強度:★★★ アロマリラックスヨガ yumiko	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ 二の腕・背中 引き締めヨガ エミ
3	13:00～14:00 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン
	17:00～18:00 運動強度:★★★ コリ取りデトックスヨガ 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)



ホットヨガラウンジLooP 大垣

TEL: 0584-84-8780