

ホットヨガラウンジLooP新栄 10月レッスンスケジュール

✿ 10月の休講日は10/15(水)～17(金)です ✿

	月	火	水	木	金	土	日
1	9:30～10:30 運動強度:★★★ モーニングフローヨガ Mina	休館日	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ コアシェイプヨガ Mina	9:30～10:30 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ Chika	9:30～10:30 運動強度:★★★ ヨガのためのピラティス yukapiss	9:30～10:30 運動強度:★ AIKAヨガ道場・入門 (肩こり・腰痛 不調改善) AIKA	9:30～10:30 運動強度:★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン
2	11:00～12:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Mina		11:00～12:00 運動強度:★★★ 開脚フローヨガ Mina	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	11:00～12:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ KAORI	11:00～12:00 運動強度:★★ AIKAヨガ道場・基礎 (ボディメイクのお悩み解消) AIKA	11:00～12:00 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン
3	15:00～16:00 運動強度:★★ デトックスフローヨガ YUKIKO		14:00～15:00 運動強度:★★★ 肩こりむくみデトックス —hiroスペシャル— hiro	15:00～16:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	14:00～15:00 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	13:00～14:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ Mina	13:00～14:00 運動強度:★★ デトックスフローヨガ Kimmy
4			16:00～17:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン		16:00～17:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	15:00～16:00 運動強度:★★ ■常温■ 骨盤インナーダイエット hyuga	15:30～16:30 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ hiro
		健康になりたい					
5	19:00～20:00 運動強度:★★ ほぐしヨガ AIKA	美しくダイエット	19:00～20:00 運動強度:★★ タオル de 骨盤調整 AIKA	19:00～20:00 運動強度:★★ リブヨガ AIKA	19:00～20:00 運動強度:★ ゆるめるヨガ hyuga	19:00～20:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ シアターレッスン	定員:20名
6	20:30～21:30 運動強度:★★★ 体幹フローヨガ AIKA	リラクゼーション	20:30～21:30 運動強度:★ 肩リラクヨガ AIKA	20:30～21:30 運動強度:★ 腰リラクヨガ AIKA	20:30～21:30 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 運動強度:★★～★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	★女性専用クラス シアターレッスン
		ヨガの基本をマスター					

月会費

受け放題プレミアム ¥12,650(税込)
受け放題ライト ¥11,000(税込)
月4回コース ¥8,800(税込)
月3回コース ¥7,700(税込)
メンズ受け放題 ¥9,900(税込)
メンズ月4回コース ¥8,800(税込)

初期費用

入会金 ¥5,500(税込)
年会費 ¥3,300(税込)

運動強度

★★★★★

やさしい → ハード
① ② ③ ④ ⑤



ホットヨガラウンジLooP新栄 TEL:052-242-0280

- 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。