

ホットヨガラウンジLooP新栄 11月レッスンスケジュール

✿ 11月の休講日: 11/15(土) ✿ 11/30(日) ~ 12月度のレッスンとなります。

	月	火	水	木	金		土	日
1	9:30~10:30 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ Mina	休館日	9:30~10:30 運動強度:★★ デトックスフローヨガ 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	1	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ シアターレッスン	9:30~10:30 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ AIKA
2	11:00~12:00 運動強度:★★★ モーニングフローヨガ 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:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 運動強度:★★★ はじめてのパワーヨガ KAORI	2	11:00~12:00 運動強度:★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ AIKA
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:★★ アロマリラックスヨガ hiro	15:00~16:00 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:★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	3	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:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン		16:00~17:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	4 New	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:★★★★ 肩こりむくみデトックス — hiroスペシャル — hiro
5	19:00~20:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ AIKA	健康になりたい	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	5	19:00~20:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	定員:20名
6	20:30~21:30 運動強度:★★★ 体幹力アップパワーヨガ AIKA	美しくダイエット リラクゼーション ヨガの基本をマスター	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:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	6	20:30~21:30 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	★女性専用クラス シアターレッスン

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。