

ホットヨガラウンジLooP新栄 12月レッスンスケジュール

11/30(日)～12月度のレッスンです | 12月の休講日:12/28(日)～1/3(土)

	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:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ 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:★★★★ 身体めぐりヨガ marina	9:30～10:30 運動強度:★★★★ リフレッシュヨガ Nafumi
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:★★★★ リフレッシュヨガ Mina	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 KAORI	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:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ marina	11:00～12:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Nafumi
3	15:00～16:00 運動強度:★★★★ ファーストヨガ 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:★★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	14:00～15:00 運動強度:★★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	3	13:00～14:00 運動強度:★★★★ 猫背改善 後屈深めヨガ Mina	13:00～14:00 運動強度:★★★★★ ダイエットヨガ Kimmy
4			16:00～17:00 運動強度:★★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン		16:00～17:00 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	4	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
		健康になりたい						
5	19:00～20:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ 【New】ちかこ	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	5	19:00～20:00 運動強度:★★★～★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	定員:20名 ★女性専用クラス シアターレッスン
6	20:30～21:30 運動強度:★★★★ 体幹力アップパワーヨガ 【New】ちかこ	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:★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	6	20:30～21:30 運動強度:★★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ 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。