

ホットヨガラウンジLoop 東大阪 1月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日 ◆ ◆12/28～1/3まで休館日◆

	月	火	水	木	金
1	＼Loopの特徴／ 4つのカテゴリー	10:15～11:15 強度 ★★★ 骨盤調整ヨガ	10:15～11:15 強度 ★★★★ ウエストシェイプヨガ	10:15～11:15 強度 ★★★★★ 開脚フローヨガ	10:15～11:15 強度 ★★ アロマリラックスヨガ
		Yuka	Maiko	Maiko	Yuka
2	＼ Loopの特徴／ 4つのカテゴリー	11:45～12:45 強度 ★★ 月のヒーリングヨガ ～エナジーアップ～	11:45～12:45 強度 ★★★ ゆがみ改善ヨガ	11:45～12:45 強度 ★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ	11:45～12:45 強度 ★★★ ベーシック基本ヨガ
		シアターレッスン	シアターレッスン	シアターレッスン	シアターレッスン
3	健康になりたい	13:15～18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time		13:15～18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time	
	美しくダイエット	13:30～17:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time		18:30～19:30 強度 ★★★ はじめてのパワーヨガ	
	リラクゼーション	19:00～20:00 強度 ★★★ リフレッシュヨガ		8・22日 Tomo 15・29日 Mizuho 20:00～21:00 強度 ★★ 肩こりむくみデトックスヨガ	
4	ヨガの基本をマスター	19:00～20:00 強度 ★★★ リフレッシュヨガ	19:00～20:00 強度 ★★★★ 脂肪燃焼ヨガ	19:00～20:00 強度 ★★★★ 身体めぐりヨガ	19:00～20:00 強度 ★★★
	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。	Tae	Yuka	Yuka	Yuka
5	20:30～21:30 強度 ★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ		20:30～21:30 強度 ★★★ ゆがみ改善ヨガ	8・22日 シアターレッスン 15・29日 Mizuho 20:30～21:30 強度 ★★★★ 体幹力アップパワーヨガ	20:30～21:30 強度 ★★★★ 23日 美彩心(Kanako)
	シアターレッスン		Yuka	Yuka	

	土	日
1	9:30～10:30 強度 ★★★ リフレッシュヨガ	9:30～10:30 強度 ★★ 女性ホルモンアップヨガ
	Nami	Tomo
2	11:00～12:00 強度 ★★★ 姿勢改善ヨガ	11:00～12:00 強度 ★★★ はじめてのパワーヨガ 18日 美彩心
	Mizuho	お楽しみ♪
3	13:30～14:30 強度 ★★ コリ取りデトックスヨガ	
	シアターレッスン	
4	16:00～17:00 強度 ★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ	Tomo

定員:13名 ◎ シアタ一定員:10名

- 体験レッスンはお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)

※アメニティ ¥550/月(税込)



ホットヨガラウンジLoop 東大阪
TEL : 072-872-3715