

ホットヨガラウンジLooP新栄 1月レッスンスケジュール

■ 1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:★★★★★ 太陽のエナジー アップヨガ Mina	休館日					
2 New	11:00~12:00 運動強度:★★★ 腸活ヨガ Mina	9:30~10:30 運動強度:★★★ New 腸活ヨガ 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	9:30~10:30 運動強度:★ 肩こり解消ヨガ 【New】由起	9:30~10:30 運動強度:★★★ モーニングフローヨガ 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:★★★ 姿勢改善ヨガ hiro	15:00~16:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	14:00~15:00 運動強度:★★～★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	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:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアターレッスン	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:★★★ 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	定員: 20名		
5 New	19:00~20:00 運動強度:★★ 肩甲骨ヨガ 【New】ちかこ	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:★ 腰リラクヨガ AIKA	19:00~20:00 運動強度:★ ゆるめるヨガ hyuga	19:00~20:00 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	★女性専用クラス シアターレッスン	
6	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ 【New】ちかこ	20:30~21:30 運動強度:★ 肩リラクヨガ AIKA	20:30~21:30 運動強度:★★★ リブフローヨガ AIKA	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエナジー アップヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 運動強度:★★★ アロマフローヨガ シアターレッスン		

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 ¥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)

運動強度
★★★★★

やさしい → ハード
① ② ③ ④ ⑤

- 体験レッスンはお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。



ホットヨガラウンジLooP新栄 TEL: 052-242-0280