

# 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:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mina	休館日	New 9:30~10:30 運動強度:★★★ 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	New 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
2	New 11:00~12:00 運動強度:★★★ 腸活ヨガ 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:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアターレッスン KAORI	11:00~12:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ KAORI	New 11:00~12:00 運動強度:★★★ ゆったりフロー 【New】由起	11:00~12:00 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ 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	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:★ 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	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:★★ アロマリラックスヨガ hiro
		健康になりたい					
5	New 19:00~20:00 運動強度:★★ 肩甲骨ヨガ 【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:★ 腰リラクヨガ 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:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	定員:20名
		リラクゼーション					
6	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ 【New】ちかこ	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	New 20:30~21:30 運動強度:★★★ リブフローヨガ AIKA	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ シアターレッスン	6 20:30~21:30 運動強度:★★ アロマフローヨガ 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

- 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。



ホットヨガラウンジLooP新栄 TEL:052-242-0280