

ホットヨガラウンジLoop 東大阪 2月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日 ◆

月	火	水	木	金	
1		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	13:30~17:30 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			18:30~19:30 強度 ★★★ はじめてのパワーヨガ	13:15~18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time
	リラクゼーション	Tae	Yuka	肩こりむくみデトックスヨガ	Yuka
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	5・19日 Tomo 12・26日 Mizuho	19:00~20:00 強度 ★★★ 身体めぐりヨガ
	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	20:00~21:00 強度 ★★ 肩こりむくみデトックスヨガ	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	20:30~21:30 強度 ★★★ ゆがみ改善ヨガ	5・19日 シアター ¹ 12・26日 Mizuho	20:30~21:30 強度 ★★★ 体幹力アップパワーヨガ
		シアターレッスン	Yuka	23日 美彩心(Kanako)	Yuka

土	日
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
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 11日 美彩心
Mizuho	お楽しみ♪
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	
16:00~17:00 強度 ★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ	
Tomo	

定員:13名 ◎ シアターレッスン 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