

# ホットヨガラウンジLooP新栄 3月レッスンスケジュール

■ 3月の休講日: 3/15(日)・16(月) ■ (火曜定休)

	月	火	水	木	金		土	日	
1	9:30～10:30 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Mina	休館日	9:30～10:30 運動強度:★★★ モーニングフローヨガ Mina	9:30～10:30 運動強度:★★★ 体幹力アップ パワーヨガ 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:★ 肩こり解消ヨガ 由起	9:30～10:30 運動強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ Nafumi	
2	11:00～12:00 運動強度:★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ Mina		11:00～12:00 運動強度:★★★★ 二の腕・背中 引き締めヨガ Mina	11:00～12:00 運動強度:★★～★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	11:00～12:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ KAORI	2	11:00～12:00 運動強度:★★★ ゆったりフロー 由起	11:00～12:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ Nafumi	
3	15:00～16:00 運動強度:★★★ はじめてのパワーヨガ YUKIKO		＼ LooPの特徴 ＼ 4つのカテゴリー🌸	14:00～15:00 運動強度:★★ 午後の春ヨガ hiro	15:00～16:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ シアターレッスン	14:00～15:00 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	3	13:00～14:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ Mina	13:00～14:00 運動強度:★★★★★ ヴァンヤサフローヨガ Kimmy
4				16:00～17:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン		16:00～17:00 運動強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	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ヨガ —hiroスペシャル— hiro
5	19:00～20:00 運動強度:★★ 肩甲骨ヨガ ちかこ	健康になりたい	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:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアターレッスン	定員:20名	
6	20:30～21:30 運動強度:★★★★ 開脚フローヨガ ちかこ	美しくダイエット	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:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	6	20:30～21:30 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	★女性専用クラス シアターレッスン	
		リラクゼーション							
		ヨガの基本をマスター							

## 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