

# 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	9:30~10:30 運動強度:★ 肩こり解消ヨガ 由起
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 シターレッスン KAORI	11:00~12:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ ゆったりフロー 由起	9:30~10:30 運動強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ Nafumi
3	15:00~16:00 運動強度:★★★ はじめてのパワーヨガ YUKIKO		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 シターレッスン	13:00~14:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ Mina
4			16:00~17:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シターレッスン		16:00~17:00 運動強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シターレッスン	13:00~14:00 運動強度:★★★★★ ヴィンヤサフローヨガ Kimmy
5	19:00~20:00 運動強度:★★ 肩甲骨ヨガ 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	15:00~16:00 運動強度:★★ ■常温■ 骨盤インナーダイエット hyuga
6	20:30~21:30 運動強度:★★★★ 開脚フローヨガ 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:★★★ ゆがみ改善ヨガ シターレッスン	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
						定員: 20名
						★女性専用クラス
						シターレッスン

## 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