

# ホットヨガラウンジLooP 東大阪 3月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日 ◆ ◆祝日 9:30～/11:00～ ◆ ◆15日(日)17日(火)休館日 ◆

	月	火	水	木	金
1		10:15～11:15 強度 ★★★ ゆがみ改善ヨガ Yuka	10:15～11:15 強度 ★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ Maiko	10:15～11:15 強度 ★★ 女性ホルモンアップ ヨガ Mizuho	10:15～11:15 強度 ★★★★★ リフレッシュヨガ Yuka
2	＼ LooPの特徴 ＼ 4つのカテゴリー🍀	11:45～12:45 強度 ★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアターレッスン	New 11:45～12:45 強度 ★★★★★ 姿勢改善ヨガ Maiko	New 11:45～12:45 強度 ★★★★★ ファーストヨガ Mizuho	11:45～12:45 強度 ★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン
3	健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション	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 18:30～19:30 強度 ★★★★★ 体幹力アップ パワーヨガ Tomo	13:15～18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time
4	ヨガの基本をマスター 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。	19:00～20:00 強度 ★★★★★ 太陽のエネルギーアップ ヨガ Tae	19:00～20:00 強度 ★★★★★ コアシェイプヨガ Yuka	20:30～21:30 強度 ★★★★★ 開脚フローヨガ Nami	19:00～20:00 強度 ★★★★★ 姿勢改善ヨガ Yuka
5		20:30～21:30 強度 ★★ 秋冬のツボと経絡の ヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 強度 ★★ コリ取りデトックスヨガ Yuka		20:30～21:30 強度 ★★ アロマリラクセスヨガ 13日 美彩心(Kanako) Yuka

	土	日
1	9:30～10:30 強度 ★★★★★ ダイエットヨガ Nami	9:30～10:30 強度 ★★★★★ 開脚フローヨガ Tomo
2	11:00～12:00 強度 ★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ Mizuho	11:00～12:00 強度 ★ 星の癒しヨガニドラ 11日 美彩心 お楽しみ♪
3	13:30～14:30 強度 ★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン	
4	16:00～17:00 強度 ★★★★★ 身体めぐりヨガ Tomo	

定員:13名 ◎ シアター定員:10名

- 体験レッスンは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)

## 初期費用

入会金 ¥5,500(税込)  
年会費 ¥3,300(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