

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	10:15~11:15 強度 ★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ	10:15~11:15 強度 ★★ 女性ホルモンアップヨガ	10:15~11:15 強度 ★★★ リフレッシュヨガ
	Yuka	Maiko	Mizuho	Yuka
2	11:45~12:45 強度 ★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ	11:45~12:45 強度 ★★★ 姿勢改善ヨガ	11:45~12:45 強度 ★★★ ファーストヨガ	11:45~12:45 強度 ★★ 月のヒーリングヨガ
	シアターレッスン	Maiko	Mizuho	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
	美しくダイエット			18:30~19:30 強度 ★★★★ 体幹力アップ パワーヨガ
	リラクゼーション	19:00~20:00 強度 ★★★★★ 太陽のエナジーアップ ヨガ	19:00~20:00 強度 ★★★ コアシェイプヨガ	19:00~20:00 強度 ★★★
4	ヨガの基本をマスター	Tae	Yuka	Tomo
	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。	20:30~21:30 強度 ★★ 秋冬のツボと経絡の ヨガ	20:30~21:30 強度 ★★ コリ取りデトックスヨガ	20:30~21:30 強度 ★★★★ 開脚フローヨガ
5	シアターレッスン	Yuka	Nami	Yuka
				13日 美彩心(Kanako)
				Yuka

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

定員:13名 ◎ シアタ一定員: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