

# ホットヨガラウンジLooP 東大阪 4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~◆

	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
3		健康になりたい			18:30~19:30 強度 ★★★★★ 体幹力アップ パワーヨガ Tomo
	美しくダイエット				
4	リラクゼーション				
	ヨガの基本をマスター	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 ★★ アロマリラックスヨガ 17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
	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 26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	
	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