

# ホットヨガラウンジLooP新栄 4月レッスンスケジュール

■ 4月の休講日: 4/15(水)・16(木) ■ (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:★★★ リフレッシュヨガ 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	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:★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン KAORI	11:00~12:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ KAORI	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:★★ アロマリラクソヨガ 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:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 運動強度:★★★ 腸活ヨガ 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:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアターレッスン	16:00~17:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	16:00~17:00 運動強度:★★ 骨盤インナーダイエット hyuga	15:00~16:00 運動強度:★★ ■常温■ 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	19:00~20:00 運動強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン
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 リラクゼーション ヨガの基本をマスター	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:★★★★★ 太陽のエナジー チャージヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	

## 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