

ホットヨガラウンジLooP新栄 7月レッスンスケジュール

■ 7月の休講日：7/15(水) ■ 火曜定休

	月	火	水	木	金	土	日
1	9:30~10:30 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ Mina	休館日	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ コアシェイプヨガ Mina	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ 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	9:30~10:30 運動強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Nafumi
2	11:00~12:00 運動強度:★★★ 体幹力アップパワーヨガ Mina		11:00~12:00 運動強度:★★★ 腸活ヨガ Mina	11:00~12:00 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ 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:★★ アロマリラックスヨガ Nafumi
3	15:00~16:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ YUKIKO		14:00~15:00 運動強度:★★ New ころり守りヨガ hiro	13:30~14:30 New Reset Time 15:00~16:00 運動強度:★★ New コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	14:00~15:00 運動強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Mina	12:30~13:30 運動強度:★★★★★ ヴァンヤサフローヨガ Kimmy
4	健康になりたい 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		16:00~17:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ シアターレッスン	16:30~17:30 New Reset Time	16:00~17:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ シアターレッスン	15:00~16:00 運動強度:★★ ■常温■ 骨盤インナーダイエット hyuga	14:00~15:00 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
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	19:00~20:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	15:30~16:30 運動強度:★★ 肩こりむくみデトックス — hiroスペシャル — hiro
6	20:30~21:30 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ 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:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 運動強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン	

定員：20名

シアターレッスン

初期費用 入会金 ¥5,500 | 年会費 ¥3,300

月会費 (全て税込表記)

- ▷ 受け放題プレミアム ¥12,650
- ▷ 受け放題ライト ¥11,000
- ▷ 月4回コース ¥8,800
- ▷ 月3回コース ¥7,700
- ▷ メンズ受け放題 ¥9,900
- ▷ メンズ月4回コース ¥8,800

運動強度

やさしい ← → ハード

★★★★★ ① ② ③ ④ ⑤



ホットヨガラウンジLooP新栄 TEL:052-242-0280

- 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レッスンです。
- 『ResetTime』はホットの癒し空間で、ゆったり過ごすことを目的とした自由参加タイムです。(レッスンではありません) 定員10名