

ホットヨガラウンジLooP新栄 8月レッスンスケジュール

| 7/30(木)~8月度のレッスンとなります | 8月の休講日：8/13(木) ~8/17(月) |

	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:★★★ はじめてのパワーヨガ chika	9:30~10:30 運動強度:★★★ ヨガのためのピラティス yukapiss	1 9:30~10:30 運動強度:★ 肩こり解消ヨガ KAORI	1 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:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ KAORI	2 New 11:00~12:00 運動強度:★★★ ハタヨガ hyuga	2 11:00~12:00 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ Nafumi
3			14:00~15:00 運動強度:★★ こころ守りヨガ hiro		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	3 13:00~14:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ Mina	3 12:30~13:30 運動強度:★★★★★ ヴァンヤサフローヨガ Kimmy
4	15:00~16:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ YUKIKO		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	15:00~16:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	16:00~17:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ シアターレッスン	4 New 15:00~16:00 運動強度:★★★ 代謝アップ ストレッチフローヨガ シアターレッスン	4 New 14:00~15:00 運動強度:★★★ 代謝アップ ストレッチフローヨガ シアターレッスン
							5 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
5	19:00~20:00 運動強度:★★ 肩甲骨ヨガ ちかこ	健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション	New 19:00~20:00 運動強度:★★★ 代謝アップ ストレッチフローヨガ シアターレッスン	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:★ ゆるめるヨガ hyuga	5 19:00~20:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ シアターレッスン	
6	20:30~21:30 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ ちかこ	ヨガの基本をマスター	20:30~21:30 運動強度:★★~★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 運動強度:★★★ リブフローヨガ AIKA	20:30~21:30 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	6 20:30~21:30 運動強度:★★ アロマフローヨガ 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

- 体験レッスンはお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レッスンです。



ホットヨガラウンジLooP新栄 TEL:052-242-0280