

# ホットヨガラウンジLoop

## 9月週替わり担当

| 日時     | レッスン名               | インストラクター                                                          |
|--------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 水20:00 | アロマ<br>リラックスヨガ      | 2日 : Asami      16日 : Shifumi<br>9日 : Shifumi      30日 : Natsuki  |
| 日時     | 時間                  | インストラクター                                                          |
| 木20:30 | 肩こりむくみ解消<br>デトックスヨガ | 3日 : Shifumi      17日 : Natsuki<br>10日 : Asami      24日 : Natsuki |
| 日時     | 時間                  | インストラクター                                                          |
| 土17:30 | 姿勢改善ヨガ              | 5日 : Natsuki      19日 : Asami<br>12日 : Tomomi      26日 : Tomomi   |
| 日時     | 時間                  | インストラクター                                                          |
| 日11:30 | 骨盤調整ヨガ              | 6日 : Mico      20日 : Asami<br>13日 : Tomomi      27日 : Tomomi      |