

ホットヨガラウンジLooP新栄 9月レッスンスケジュール

■ 9月の休講日：9/23(水) ■

	月	火	水	木	金	土	日
1	9:30～10:30 運動強度:★★★ モーニングフローヨガ Mina	休館日	9:30～10:30 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ 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	9:30～10:30 運動強度:★ 肩こり解消ヨガ KAORI	9:30～10:30 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ 【New】Miyuki
2	11:00～12:00 運動強度:★★★★ 開脚フローヨガ Mina		11:00～12:00 運動強度:★★★ 猫背改善・ 後屈深めヨガ Mina	New 11:00～12:00 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	11:00～12:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ KAORI	New 11:00～12:00 運動強度:★★★ ハタヨガ hyuga	New 11:00～12:00 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
3			14:00～15:00 運動強度:★★ 肩こりむくみデトックス — hiroスペシャル — hiro			13:00～14:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ Mina	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:★★～★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	15:00～16:00 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:★★★ 姿勢改善ヨガ シアターレッスン	15:00～16:00 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	14:00～15:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン
			健康になりたい				15:30～16:30 運動強度:★★ 午後の秋ヨガ hiro
5	19:00～20:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ ちかこ		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	19:00～20:00 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ シアターレッスン	
6	20:30～21:30 運動強度:★★ 肩甲骨ヨガ 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:★★★ ベーシック基本ヨガ 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:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ 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