

ホットヨガラウンジLooP 東大阪 10月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日◆

	月	火	水	木	金
1		10:15～11:15 強度 ★★★★★ 開脚フローヨガ Yuka	10:15～11:15 強度 ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ Maiko	10:15～11:15 強度 ★★★★★ 二の腕・背中引き締めヨガ Mizuho	10:15～11:15 強度 ★★ アロマリラックスヨガ Yuka
2	＼ LooPの特徴 ／ 4つのカテゴリー	11:45～12:45 強度 ★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	11:45～12:45 強度 ★★★★★ 姿勢改善ヨガ Maiko	11:45～12:45 強度 ★★★★★ はじめてのパワーヨガ Mizuho	11:45～12:45 強度 ★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ シアターレッスン
3	健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション			18:30～19:30 強度 ★★★★★ ファーストヨガ Tomo	
4	ヨガの基本をマスター	19:00～20:00 強度 ★★★★★ 美脚ヒップアップヨガ Tae	19:00～20:00 強度 ★★★★★ コアシェイプヨガ Eri	20:30～21:30 強度 ★★★★★ 骨盤調整ヨガ Nami	19:00～20:00 強度 ★★★★★ リフレッシュヨガ Yuka
5		20:30～21:30 強度 ★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 強度 ★★★★★ 身体めぐりヨガ Eri		20:30～21:30 強度 ★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ 16日 美彩心(Kanako) 2.30日Yuka 9・23日Nami

	土	日
1	9:30～10:30 強度 ★★★★★ 身体めぐりヨガ Nami	9:30～10:30 強度 ★★★★★ はじめてのパワーヨガ Tomo
2	11:00～12:00 強度 ★★★★★ ファーストヨガ Mizuho	11:00～12:00 強度 ★★★★★ 姿勢改善ヨガ 4日 美彩心(Tae) お楽しみ♪
3		
4	16:00～17:00 強度 ★★ 女性ホルモンアップヨガ Tomo	

定員:13名 ◎ シアター定員:10名

- 体験レッスンは好きなレッスンからお選びください。
(会員様限定を除く)
- 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。

月会費

受け放題プレミアム ¥14,300(税込)
受け放題ライト ¥12,650(税込)
月4回コース ¥9,900(税込)
併学月2回 ¥4,730(税込)
併学月4回 ¥7,700(税込)

初期費用

入会金 ¥5,500(税込)
年会費 ¥3,300(税込)

※アメニティ ¥550/月(税込)



ホットヨガラウンジLooP 東大阪
TEL : 072-872-3715