

ホットヨガラウンジLooP新栄 10月レッスンスケジュール

■ 10月の休講日：10/22(木)・23(金)・24(土) ■

	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:★★★ 骨盤調整ヨガ chika	9:30～10:30 運動強度:★★★ ヨガのためのピラティス yukapiss	1 ^{New}	9:30～10:30 運動強度:★★ やさしいデトックスヨガ KAORI	1	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	11:00～12:00 運動強度:★★★★ お尻・太もも引き締めヨガ 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	2	11:00～12:00 運動強度:★★★ ハタヨガ hyuga	2	11:00～12:00 運動強度:★★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ 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			3	13:00～14:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ Mina	3	12:30～13:30 運動強度:★★★★★ ヴァインヤサフローヨガ Kimmy	
4	15:00～16:00 運動強度:★★★ 体幹力アップパワーヨガ YUKIKO		16:00～17:00 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	15:00～16:00 運動強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン	16:00～17:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	4	15:00～16:00 運動強度:★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン	4	14:00～15:00 運動強度:★★～★★★★ 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	
			健康になりたい						5	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		美しくダイエット	19:00～20:00 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ 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:★★★ 代謝アップ ストレッチフローヨガ 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	リラクゼーション	20:30～21:30 運動強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ 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:★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン					
		ヨガの基本をマスター								

＼ LooPの特徴 ／
4つのカテゴリー

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

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