# ホットヨガラウンジLooP 東大阪　11月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日　定休日 ◆　　◆祝日9:30～/11:00～◆

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 10:15～11:15<br>強度 ★★★<br>体幹力アップパワーヨガ<br>Yuka | 10:15～11:15<br>強度 ★★★★★<br>太陽のエナジーアップヨガ<br>Maiko | 10:15～11:15<br>強度 ★★★<br>ファーストヨガ<br>Mizuho | 10:15～11:15<br>強度 ★★★<br>姿勢改善ヨガ<br>Yuka |
| 2 | ＼ LooPの特徴 ／<br>4つのカテゴリー✤ | 11:45～12:45<br>強度 ★★<br>秋冬のツボと経絡のヨガ<br>シアターレッスン | 11:45～12:45<br>強度 ★★★<br>リフレッシュヨガ<br>Maiko | 11:45～12:45<br>強度 ★★★<br>骨盤調整ヨガ<br>Mizuho | 11:45～12:45<br>強度 ★★★<br>代謝アップストレッチフローヨガ New<br>シアターレッスン |
| 3 | 健康になりたい<br>美しくダイエット<br>リラクゼーション | | | 18:30～19:30<br>強度 ★★★<br>コアシェイプヨガ<br>Nami | |
| 4 | ヨガの基本をマスター | 19:00～20:00<br>強度 ★★<br>女性ホルモンアップヨガ<br>Tae | 19:00～20:00<br>強度 ★★★★<br>ウェストシェイプヨガ<br>Eri | 20:30～21:30<br>強度 ★★★<br>身体めぐりヨガ<br>Nami | 19:00～20:00<br>強度 ★★<br>アロマリラックスヨガ<br>Yuka |
| 5 | | 20:30～21:30<br>強度 ★★★<br>リフレッシュヨガ<br>シアターレッスン | 20:30～21:30<br>強度 ★★★<br>骨盤調整ヨガ<br>Eri | | 20:30～21:30<br>強度 ★<br>星の癒しヨガニドラ<br>20日 美彩心(Kanako)<br>6日Yuka 13・27日Nami |

| | 土 | 日 |
|---|---|---|
| 1 | 9:30～10:30<br>強度 ★★★<br>はじめてのパワーヨガ<br>Tomo | 9:30～10:30<br>強度 ★★★★<br>二の腕・背中引き締めヨガ<br>Tomo |
| 2 | 11:00～12:00<br>強度 ★★★<br>身体めぐりヨガ<br>Mizuho | 11:00～12:00<br>強度 ★★<br>肩こりむくみデトックスヨガ<br>29日美彩心(Kanako)<br>お楽しみ♪ |
| 3 | | |
| 4 | 16:00～17:00<br>強度 ★★★<br>ファーストヨガ<br>Tomo | |

**定員：13名**　　◎ シアター定員：10名

■体験レッスンはお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)

HOT YOGA LOUNGE LooP ～美しさと健康を～ ループ

ホットヨガラウンジLooP 東大阪
TEL：072-872-3715