

ホットヨガラウンジLooP新栄 11月レッスンスケジュール

| 11月の休講日：11/15(日) | 11/30(月)は12月度のレッスンです |

月	火	水	木	金	土	日
1 9:30～10:30 運動強度：★★★★ ウエストシェイプヨガ Mina	休館日	9:30～10:30 運動強度：★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ 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 Miyuki
2 11:00～12:00 運動強度：★★★ 姿勢改善ヨガ Mina		11:00～12:00 運動強度：★★ デトックスフローヨガ Mina	11:00～12:00 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	11:00～12:00 運動強度：★ 星の癒しヨガニドラ KAORI	2 11:00～12:00 運動強度：★★★ ハタヨガ hyuga	2 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
3 15:00～16:00 運動強度：★★★★ 開脚フローヨガ YUKIKO		14:00～15:00 運動強度：★★ 午後の冬ヨガ hiro	15:00～16:00 運動強度：★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	16:00～17:00 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 13:00～14:00 運動強度：★★★★★ コアシェイプヨガ Mina	3 12:30～13:30 運動強度：★★★★★ ヴァンヤサフローヨガ Kimmy
4		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：★ アロマリンパ デトックスヨガ シアターレッスン	4 14:00～15:00 運動強度：★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン
		健康になりたい				5 15:30～16:30 運動強度：★★ こころ守りヨガ hiro
5 19:00～20:00 運動強度：★★★★★ 二の腕・背中 引き締めヨガ ちかこ	美しくダイエット	19:00～20:00 運動強度：★★★ サンセットビーチヨガ 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 New 19:30～20:30 運動強度：★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	
6 20:30～21:30 運動強度：★ アロマリンパ トリートメントヨガ ちかこ	リラクゼーション	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	20:30～21:30 運動強度：★★★ リブフローヨガ AIKA	20:30～21:30 運動強度：★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアターレッスン		
	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

- 体験レッスンはお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