

# ホットヨガラウンジLooP 栄NOVA 1月度レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI		SAT	SUN
day	9-16-23-30	10-17-24-31	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27		7-14-21-28	8-15-22-29
<b>1</b> 10:30   11:30			アロマ リラックスヨガ <small>体験OK</small> AYA	太陽のエネルギー アップヨガ 青奈		<b>1</b> 11:00   12:00	太陽のエネルギー アップヨガ 青奈	アロマリンパ トリートメントヨガ <small>体験OK</small> Yoko
<b>2</b> 12:00   13:00	健康になりたい  美しくダイエット	はじめての パワーヨガ <small>体験OK</small> MIO	肩こりむくみ デトックスヨガ <small>体験OK</small> Maco	星の癒し ヨガニドラ <small>体験OK</small> 青奈	アロマリンパ トリートメントヨガ <small>体験OK</small> Maco	<b>2</b> 13:00   14:00	ウエストシェイプ ヨガ <small>体験OK</small> AYAKA	アシュタンガ ヨガ 【ライトホット】 Yoko
<b>3</b> 14:00   15:00	リラクゼーション		ダイエットヨガ Maco	骨盤調整ヨガ <small>体験OK</small> MIO	はじめての パワーヨガ <small>体験OK</small> Maco	<b>3</b> 15:00   16:00	アロマ リラックスヨガ <small>体験OK</small> MIO	ファーストヨガ <small>体験OK</small> AYA
<b>4</b> 16:00   17:00	ヨガの基本をマスター	美脚・ヒップ アップヨガ <small>体験OK</small> sakura	アロマリンパ トリートメントヨガ <small>体験OK</small> MIO	脂肪燃焼ヨガ 【ライトホット】 MIO	肩こりむくみ デトックスヨガ <small>体験OK</small> AYA	<b>4</b> 17:00   18:00	脂肪燃焼ヨガ MIO	骨盤調整ヨガ <small>体験OK</small> AYA
<b>5</b> 18:45   19:45	ウエストシェイプ ヨガ <small>体験OK</small> Maco	肩こりむくみ デトックスヨガ <small>体験OK</small> Yoko	アシュタンガ ヨガ 【ライトホット】 Yoko	はじめての パワーヨガ <small>体験OK</small> Mina	アロマ リラックスヨガ <small>体験OK</small> AYA	<b>5</b> 19:00   20:00	肩こりむくみ デトックスヨガ <small>体験OK</small> MIHO	ホット ピラティス <small>体験OK</small> yukapiss
<b>6</b> 20:30   21:30	星の癒し ヨガニドラ <small>体験OK</small> Mina	太陽のエネルギー アップヨガ AYA	骨盤調整ヨガ <small>体験OK</small> MIHO	アロマリンパ トリートメントヨガ <small>体験OK</small> Mina	ダイエットヨガ MANAMI	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>初期費用</b>                      入会金 ¥5,400(税込)                      年会費 ¥2,160(税込)                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <b>月会費</b>                      月3回コース ¥7,560(税込)                      月4回コース ¥8,640(税込)                      月6回コース ¥9,720(税込)                      受け放題 ¥12,420(税込)                 </div>		



★体験レッスンの方は 体験OK のプログラム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する場合がございます★  
 ★2回目のレッスンご予約は1回目を受講してから1ヶ月以内とさせていただきます★

**ホットヨガラウンジLooP 栄NOVA TEL:052-265-7542**