


【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

3月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		2日 9日 16日 23日 30日	3日 10日 17日 24日 31日	4日 11日 18日 25日	5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日
時間		10:00~11:00 <small>体験OK</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small>	9:50~10:50 <small>体験OK</small>	10:00~11:00	10:00~11:00
レッスン名		New! はじめてのアシュタンガヨガ	アロマリラックスヨガ	太もも引締めヨガ	New! Pop ピラティス	太陽のエネルギーアップヨガ	太陽のエネルギーアップヨガ(強度やや低め)
IR名		Mico	<シアターレッスン>	CHIAKI	Risa	Mico	Mico
時間	休	11:30~12:30 <small>体験OK</small>			13:00~14:00 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	11:30~12:30 <small>体験OK</small>
レッスン名		春の経絡ヨガ			肩こりむくみ解消デトックスヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	姿勢改善ヨガ
IR名		Mico			<シアターレッスン>	Aya	Mico
時間	館		15:00~16:00 <small>体験OK</small>				13:00~14:00 <small>体験OK</small>
レッスン名			リフレッシュヨガ				脂肪燃焼ヨガ
IR名				Saori			Risa
時間	日		19:30~20:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	18:30~19:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	
レッスン名			リフレッシュヨガ	身体めぐりヨガ	ダイエットヨガ	アロマリラックスヨガ	 HOT YOGA LOUNGE LooP ~美しさと健康を~ ループ
IR名			Mico	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>	CHIAKI	
時間	20:30~21:30 <small>体験OK</small>		21:00~22:00 <small>体験OK</small>	20:30~21:30 <small>体験OK</small>		ホットヨガ	
レッスン名	アロマリンパトリートメントヨガ		五臓六腑メンテナンス経絡ヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ		ホットヨガスタジオで行います	
IR名	Mayu		Reina	Mico		★★★★★ ダイエットヨガ ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ ★★★★★ 太もも引締めヨガ ★★★★★ Pop ピラティス ★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ ★★★★★ はじめてのアシュタンガヨガ ★★★★★ リフレッシュヨガ ★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 春の経絡ヨガ ★★★★★ 五臓六腑メンテナンス経絡ヨガ ★★★★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ ★★★★★ 身体めぐりヨガ ★★★★★ アロマリラックスヨガ ★★★★★ アロマリンパトリートメントヨガ	