


【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

4月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日	2日 9日 16日 23日 30日	3日 10日 17日 24日	4日 11日 18日 25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>	10:00~11:00 <small>体験OK</small> <small>時間変更</small>	10:00~11:00	10:00~11:00
レッスン名		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	骨盤調整ヨガ <small>担当変更</small>	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	Kazue	Mico	Mico
時間	休	11:30~12:30 <small>体験OK</small>			13:00~14:00 <small>体験OK</small> <small>New!</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small> <small>(女性限定)</small>	11:30~12:30 <small>体験OK</small>
レッスン名		アロマリンパトリートメントヨガ			美脚ヒップアップヨガ <シアターレッスン>	女性ホルモンアップヨガ	五臓六腑メンテナンス経絡ヨガ
IR名		Mico				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				Popピラティス
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	アロマリラックスヨガ <シアターレッスン>	肩こりむくみ解消デトックスヨガ <シアターレッスン>	アロマリンパトリートメントヨガ	 <p>HOT YOGA LOUNGE LooP ~美しさと健康を~ ループ</p>
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> <small>New!</small>			
レッスン名	アロマリラックスヨガ		骨盤調整ヨガ <small>New!</small>	月のサイクルヒーリングヨガ			
IR名	Mayu		Hiromi	Mico			

	ホットヨガ	ホットヨガスタジオで行います
美しくなりたい	★★★★	太もも引締めヨガ
	★★★★	Popピラティス
	★★★★	美脚ヒップアップヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★	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
健康になりたい	★★★★	骨盤調整ヨガ
	★★★★	五臓六腑メンテナンス経絡ヨガ
	★★★	女性ホルモンアップヨガ
	★★	肩こりむくみ解消デトックスヨガ
リラクゼーション	★★	アロマリラックスヨガ
	★★	月のサイクルヒーリングヨガ
	★	アロマリンパトリートメントヨガ