

【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

5月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		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	1日 8日 15日 22日 29日	2日 9日 16日 23日 30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>	10:00~11:00	10:00~11:00
レッスン名		ベーシックヨガ	アロマリラックスヨガ	脂肪燃焼ヨガ	骨盤調整ヨガ	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
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>	13:00~14:00 <small>体験OK</small> (女性限定)	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	女性ホルモンアップヨガ	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				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			肩こりむくみ解消デトックスヨガ	アロマリラックスヨガ	身体めぐりヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	
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>		
レッスン名		アロマリラックスヨガ		骨盤調整ヨガ	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	★★★★ 脂肪燃焼ヨガ ★★★★ 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 ★★★★★ ベーシックヨガ ★★★★★ リフレッシュヨガ
健康になりたい	★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★ 身体めぐりヨガ
リラクゼーション	★★ 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 ★★ 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