


【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

6月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		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	5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27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	リフレッシュヨガ	脂肪燃焼ヨガ	骨盤調整ヨガ	はじめてのアシュタンガヨガ	太陽のエネルギーアップヨガ
IR名		Mico	担当変更 Saori	CHIAKI	Kazue	Mico	Mico
時間	休館日	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		姿勢改善ヨガ			ファーストヨガ ＜シアターレッスン＞	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	初夏の経絡ヨガ
IR名		Mico				Aya	Mico
時間				15:00~16:00 <small>体験OK</small>			15:00~16:00 <small>体験OK</small>
レッスン名			アロマリラックスヨガ 担当変更 ＜シアターレッスン＞			身体めぐりヨガ ＜シアターレッスン＞	Popピラティス
IR名							Risa
時間			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 担当変更 Hiromi	ダイエットヨガ ＜シアターレッスン＞	身体めぐりヨガ ＜シアターレッスン＞	アロマリラックスヨガ	 <p>～美しさと健康を～ ループ</p>
IR名						CHIAKI	
時間		20:00~21:00 <small>体験OK</small> 時間変更		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 担当変更 Mayu	アロマリパ トリートメントヨガ		
IR名		担当変更 Mico			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	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★	ダイエットヨガ 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 ファーストヨガ ベーシックヨガ リフレッシュヨガ 骨盤調整ヨガ
健康になりたい	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★	初夏の経絡ヨガ 姿勢改善ヨガ 身体めぐりヨガ 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 アロマリパトリートメントヨガ