


【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

10月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		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 22日 29日	2日 9日 23日 30日	3日 10日 24日 31日
時間		体験OK 9:50~10:50	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:00~11:00	8:45~9:45	10:00~11:00
レッスン名		ベーシックヨガ	姿勢改善ヨガ	太もも&お尻 引締めヨガ	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	1,2週⇒Mayu 3,4週⇒Mico	CHIAKI	Kazue	Mico	Mico
時間		体験OK 11:40~12:40				体験OK 10:00~11:00	体験OK 11:30~12:30
レッスン名	休 館	身体めぐりヨガ	15日(金)、16日(土)、17日(日)は休講日となります。			ベーシックヨガ	New! ツボと経絡のヨガ
IR名		<シアターレッスン>				Mico	Mico
時間			体験OK 15:00~16:00			体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		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	アロマリンパ トリートメントヨガ	
IR名		<シアターレッスン>			Aya	1,4週⇒Mayu 2,5週⇒シアター	
時間	日	体験OK 19:30~20:30	体験OK 19:00~20:00	体験OK 19:00~20:00	体験OK 18:30~19:30	体験OK 15:00~16:00	
レッスン名		アロマリラックス ヨガ	姿勢改善ヨガ	姿勢改善ヨガ	ファーストヨガ	身体めぐりヨガ	 HOT YOGA LOUNGE LooP ~美しさと健康を~ ループ
IR名		Hiromi	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>	
時間	体験OK 20:00~21:00	体験OK 21:00~22:00	体験OK 21:00~22:00	体験OK 20:30~21:30	体験OK 19:00~20:00		
レッスン名	アロマリンパ トリートメントヨガ		リフレッシュヨガ	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		
IR名	Mico		Mayu	Mico	CHIAKI		

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&お尻引締めヨガ

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

健康になりたい

★★★
★★★
★★★
★★
★★

骨盤調整ヨガ
ツボと経絡のヨガ
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
アロマリンパトリートメントヨガ