

【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

12月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		11月30日 7日 14日 21日	1日 8日 15日 22日	2日 9日 16日 23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
時間		体験OK 9:50~10:50	体験OK 10:00~11:00	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		脂肪燃焼ヨガ	ツボと経絡のヨガ	ダイエットヨガ	姿勢改善ヨガ	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	1,4週⇒Mico 2,3週⇒Mayu	CHIAKI	Kazue	Mico	Mico
時間	休	体験OK 11:40~12:40	12月28日(火)~1月3日(月)まで休講日となります。			体験OK 10:00~11:00	体験OK 11:30~12:30
レッスン名		太陽のエネルギーアップヨガ				ベーシックヨガ	ツボと経絡のヨガ
IR名		<シアターレッスン>				Mico	Mico
時間	館	体験OK 14:00~15:00	体験OK 15:00~16:00			体験OK 13:00~14:00 (女性限定)	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		アロマリンパトリートメントヨガ	骨盤調整ヨガ			女性ホルモンアップヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ
IR名		<オンラインレッスン>	<シアターレッスン>			Aya	1,3週⇒Mayu 2,4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 18:30~19:30	体験OK 15:00~16:00	 HOT YOGA LOUNGE LooP ～美しさと健康を～ ループ
レッスン名			アロマリラックスヨガ	リフレッシュヨガ	美脚ヒップアップヨガ	姿勢改善ヨガ	
IR名			Hiroimi	<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 20:30~21:30	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		リフレッシュヨガ		アロマリンパトリートメントヨガ	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



ダイエットヨガ
美脚ヒップアップヨガ
脂肪燃焼ヨガ

ヨガを深めたい



太陽のエナジーアップヨガ
はじめてのアシュタンガヨガ
リフレッシュヨガ
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
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
アロマリントリートメントヨガ