

【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

2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	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	6日 13日 20日 27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		はじめてのアシュタンガヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	ダイエットヨガ	姿勢改善ヨガ	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	Mayu	CHIAKI	Kazue	Mico	Mico
時間	休館日	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		太陽のエネルギーアップヨガ				脂肪燃焼ヨガ	ベーシックヨガ
IR名		<シアターレッスン>				Mico	Mico
時間		体験OK 14:00~15:00	体験OK 17:00~18:00 時間変更			体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00
レッスン名	リンパデトックスヨガ	姿勢改善ヨガ			骨盤調整ヨガ	ツボと経絡のヨガ	
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			体験OK 19:30~20:30	体験OK 19:00~20:00	体験OK 19:00~20:00 時間変更	体験OK 15:00~16:00	
レッスン名			肩こりむくみ解消デトックスヨガ	ダイエットヨガ	ファーストヨガ	ファーストヨガ	
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>	
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		ツボと経絡のヨガ		アロマリラックスヨガ	リフレッシュヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	
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
脂肪燃焼ヨガ

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
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
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
リンパデトックスヨガ