

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 12月レッスンスケジュール

11月29日(火)、11月30日(水)は12月分のレッスンとなります。12月27日(火)～12月31日(土)は休講日となります。

月	火	水	木	金	土	日
日程	11/29・6・13・20	11/30・7・14・21	1・8・15・22	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25
定休日	9:50～10:50 太陽のエネルギー アップヨガ Mico	10:30～11:30 ツボと経絡のヨガ Mayu	10:30～11:30 ダイエットヨガ CHIAKI	10:00～11:00 骨盤調整ヨガ Kazue	8:45～9:45 ベーシックヨガ Mico	18日のみ 90分 9:30スタート
	11:40～12:40 骨盤調整ヨガ シアターレッスン		12:15～13:15 太陽のエネルギー アップヨガ シアターレッスン		10:15～11:15 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	10:00～11:00 9:30～11:00(18日のみ) アシュタンガ ヨガ初級 Mico
	一定員 通常クラス 10名 シアターレッスン 5名	16:30～17:30 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	<ワンポイントレッスン(後屈)> シアターレッスンで👍マークが あるレッスンは開始5分前から ワンポイントレッスンがスタートします。		12:00～13:00 ツボと経絡のヨガ Aya	11:30～12:30 ボールでほぐす ウエスト引締めヨガ Mico
	リラクゼーション	18:30～19:30 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	19:30～20:30 アロマリンパ トリートメントヨガ Hiromi	19:00～20:00 リフレッシュヨガ シアターレッスン	19:00～20:00 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 アロマリンパ トリートメントヨガ 1,3週⇒シアター 2,4週⇒Mayu
	ヨガの基本を マスター	20:30～21:30 姿勢改善ヨガ Mico		21:00～22:00 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Mayu	20:30～21:30 ダイエットヨガ Mico	15:00～16:00 骨盤調整ヨガ シアターレッスン
					19:00～20:00 アロマリラックス ヨガ Akari	



- 体験レッスンは上記レッスンより好きなレッスンをお選びください。
- プログラム・インストラクターは変更する場合がございます。
- 『シアターレッスン』はスクリーンに映し出されたインストラクターに合わせて、ご自身のペースで楽しむことができる新しいスタイルのホットヨガです。

ホットヨガラウンジLooP 札幌 TEL:011-398-7715

月会費	
初期費用	受け放題 ¥13,200(税込)
入会金 ¥5,500(税込)	受け放題デイトム ¥11,000(税込)
年会費 ¥3,300(税込)	月6回コース ¥8,800(税込)
	月4回コース ¥7,700(税込)
	月3回コース ¥7,150(税込)