

ホットヨガラウンジLooP 札幌 1月レッスンスケジュール

1月1日(日)~1月3日(火)は休講日となります。

月	火	水	木	金	土	日
日程	10・17・24・31	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	8・15・22・29
定休日	9:50~10:50 脂肪燃烧ヨガ ----- Mico	10:30~11:30 リフレッシュヨガ ----- Mayu	10:30~11:30 太もも&お尻 引締めヨガ ----- CHIAKI	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ ----- Kazue	8:45~9:45 太陽のエネルギー アップヨガ ----- Mico	8日のみ『ポーズを覚えてトライしましょう』 新春90分アシュタンガ 9:30スタート 10:00~11:00 9:30~11:00(8日のみ) +😊 アシュタンガ ヨガ初級 ----- Mico
	+😊 11:40~12:40 アロマリンパ トリートメントヨガ 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 脂肪燃烧ヨガ ----- シアターレッスン	12:00~13:00 ツボと経絡のヨガ ----- Aya
	健康になりたい 一定員 一 通常クラス 10名 美しくダイエット シアターレッスン 5名		＜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。		+😊 19:00~20:00 脂肪燃烧ヨガ ----- シアターレッスン	+😊 8日(日)のみ30分延長 別途+1,000円受領いた します 2,4週⇒Mayu 3,5週⇒シアター
	リラクゼーション +😊 18:30~19:30 ダイエットヨガ シアターレッスン	+😊 16:30~17:30 月のヒーリングヨガ ----- シアターレッスン		+😊 19:00~20:00 脂肪燃烧ヨガ ----- シアターレッスン	+😊 15:00~16:00 月のヒーリングヨガ ----- シアターレッスン	+😊 14:30~15:30 脂肪燃烧ヨガ ----- シアターレッスン
	ヨガの基本を マスター				+😊 19:00~20:00 アロマリンパ トリートメントヨガ ----- Akari	
		20:30~21:30 冬の経絡ヨガ ----- Mico	19:30~20:30 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ ----- Hiromi	21:00~22:00 アロマリンパ トリートメントヨガ ----- Mayu	20:30~21:30 リフレッシュヨガ ----- Mico	



- 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)

ホットヨガラウンジLooP 札幌 2月レッスンスケジュール

2月11日(土)～2月12日(日)は社内研修のため休講日となります。

月	火	水	木	金	土	日
日程	7・14・21・28	1・8・15・22	2・9・16・23	3・10・17・24	4・18・25	5・19・26
定休日	9:50～10:50 パワーヨガ ----- Mico	10:30～11:30 アロマリンパ トリートメントヨガ ----- Mayu	10:30～11:30 太もも&お尻 引締めヨガ ----- CHIAKI	10:00～11:00 骨盤調整ヨガ ----- Kazue	8:45～9:45 アシュタンガヨガ 初級 ----- Mico	
	📺 11:40～12:40 アロマリンパ トリートメントヨガ シアターレッスン		📺 12:15～13:15 姿勢改善ヨガ ----- シアターレッスン		📺 10:15～11:15 姿勢改善ヨガ ----- シアターレッスン	10:00～11:00 太陽のエネルギー アップヨガ ----- Mico
	一定員 ー 通常クラス 10名 シアターレッスン 5名	📺 16:30～17:30 👍 リフレッシュヨガ ----- シアターレッスン	<div style="border: 1px solid blue; background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <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。 </div>		12:00～13:00 ツボと経絡のヨガ ----- Aya	11:30～12:30 脂肪燃焼ヨガ ----- Mico
	リラクゼーション	📺 18:30～19:30 冬の経絡ヨガ ----- 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	📺 19:00～20:00 👍 脂肪燃焼ヨガ ----- シアターレッスン
ヨガの基本を マスター	20:30～21:30 ボールでほぐす ウエスト引締めヨガ ----- Mico	19:30～20:30 アロマリラックス ヨガ ----- Hiromi	21:00～22:00 リフレッシュヨガ ----- Mayu	20:30～21:30 骨盤調整ヨガ ----- Mico	📺 15:00～16:00 月のヒーリングヨガ ----- シアターレッスン	📺 14:30～15:30 👍 ダイエットヨガ ----- シアターレッスン
					📺 19:00～20:00 アロマリンパ トリートメントヨガ ----- 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

初期費用

入会金 ¥5,500(税込)

年会費 ¥3,300(税込)

月会費

受け放題 ¥13,200(税込)

受け放題デイトタイム ¥11,000(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)

ホットヨガ 強度レベル		ホットヨガスタジオで行います
健康になりたい	★★★ ★★★ ★★★ ★★ ★★	骨盤調整ヨガ ツボと経絡のヨガ 冬の経絡ヨガ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ 姿勢改善ヨガ
美しくダイエット	★★★★★ ★★★★ ★★★★ ★★★★	ダイエットヨガ ボールでほぐすウエスト引締めヨガ 太もも&お尻引締めヨガ 脂肪燃焼ヨガ
リラクゼーション	★★ ★★ ★	アロマリラックスヨガ 月のヒーリングヨガ アロマリネパトリートメントヨガ
ヨガの基本を マスター	★★★★★ ★★★★ ★★★ ★★★ ★★★	太陽のエネルギーアップヨガ アシュタンガヨガ 初級 パワーヨガ ベーシックヨガ リフレッシュヨガ