

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 9月レッスンスケジュール

◆ 9/15(金)、9/23(土)は休講日です ◆

	月	火	水	木	金
日程		5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・22・29
1	定休日	10:00～11:00 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	10:00～11:00 ダイエットヨガ CHIAKI	10:00～11:00 骨盤調整ヨガ Akari
		11:30～12:30 リフレッシュヨガ 1,3週⇒シアター 2,4週⇒Mico		12:15～13:15 アロマリンパトリートメントヨガ シアターレッスン	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ シアターレッスン
			16:30～17:30 姿勢改善ヨガ シアターレッスン		
2					
3	＼ LooPの特徴 / 4つのカテゴリー				
4	健康になりたい	18:30～19:30 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ Airi	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
	美しくダイエット				
5	リラクゼーション	20:30～21:30 ウエストシェイプヨガ Mico		21:00～22:00 リフレッシュヨガ Mayu	20:30～21:30 ツボと経絡のヨガ Mico
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
日程	2・9・16・30	3・10・17・24
1	9:30～10:30 アシュタンガヨガ 初級 Mico	10:00～11:00 パワーヨガ Mico
2	11:00～12:00 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	11:30～12:30 体幹力アップ New! パワーヨガ Mico
3	15:00～16:00 ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 リフレッシュヨガ 1,3週⇒Mayu 2,4週⇒Mico
4	17:30～18:30 姿勢改善ヨガ Akari	14:30～15:30 ダイエットヨガ 1,3週目のみ実施 シアターレッスン
5	19:00～20:00 アロマリンパトリートメントヨガ Akari	

— 定員 —  
通常クラス:12名  
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。

- 体験レッスンはお好きなレッスンからお選びください。
- プログラム・インストラクターは変更にな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。

## 月会費

### 初期費用

入会金 ¥5,500(税込)  
年会費 ¥3,300(税込)

受け放題 ¥13,200(税込)  
受け放題デイトム ¥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)



ホットヨガラウンジLooP 札幌

TEL : 011-398-7715