

ホットヨガラウンジLooP 札幌 10月レッスンスケジュール

◆ 10/15(日)、10/17(火)は休講日です ◆

	月	火	水	木	金	
	日程	3・10・24・31	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27	
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 ベーシックヨガ Akari	
		11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 1,5週⇒シアター 2,4週⇒Mico		12:15～13:15 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	11:30～12:30 リフレッシュヨガ シアターレッスン	
			16:30～17:30 身体めぐりヨガ シアターレッスン			
		健康になりたい 美しくダイエット	18:30～19:30 アロマリンパトリートメントヨガ 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 姿勢改善ヨガ シアターレッスン	19:00～20:00 秋冬の経絡ヨガ シアターレッスン
		リラクゼーション ヨガの基本をマスター	20:30～21:30 ベーシックヨガ Mico		21:00～22:00 骨盤調整ヨガ Mayu	20:30～21:30 ウエストシェイプヨガ Mico

	土	日
	7・14・21・28	1・8・22・29
1	9:30～10:30 アシュタンガヨガ 初級 Mico	10:00～11:00 体幹力アップ パワーヨガ Mico
	11:00～12:00 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	11:30～12:30 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Mico
	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 1,5週⇒Mayu 2,4週⇒Mico
	17:30～18:30 骨盤調整ヨガ Akari	14:30～15:30 ダイエットヨガ 1,5週目のみ実施 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	

— 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)

HOT YOGA LOUNGE



ホットヨガラウンジLooP 札幌

TEL : 011-398-7715