

ホットヨガラウンジLooP 札幌 11月レッスンスケジュール

◆ 休講日はありません ◆ ※11/29(水)～は12月度のレッスンメニューとなります。

	月	火	水	木	金	
日程		7・14・21・28	1・8・15・22	2・9・16・23	3・10・17・24	
1 定休日		10:00～11:00 アシュタンガヨガ 初級 Mico	10:30～11:30 ツボと経絡のヨガ (冬の経絡 腎・膀胱) Mayu	10:00～11:00 太もも&お尻 引締めヨガ CHIAKI	10:00～11:00 ベーシックヨガ Akari	
	2	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 1,3週⇒シアター 2,4週⇒Mico		12:15～13:15 リフレッシュヨガ シアターレッスン	11:30～12:30 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	
	3		16:30～17:30 身体めぐりヨガ シアターレッスン			
	4	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 月のヒーリングヨガ 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
	5	リラクゼーション ヨガの基本をマスター	20:30～21:30 体幹力アップ パワーヨガ Mico		21:00～22:00 骨盤調整ヨガ Mayu	20:30～21:30 ベーシックヨガ Mico

	土	日
日程	4・11・18・25	5・12・19・26
1	9:30～10:30 太陽のエネルギー アップヨガ 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 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ 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週⇒Mico 4週⇒シアター
4	17:30～18:30 アロマリンパ トリートメントヨガ Akari	14:30～15:30 ダイエットヨガ 1,3,4週目のみ実施 シアターレッスン
5	19:00～20:00 ツボと経絡のヨガ (冬の経絡 腎・膀胱) 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)

HOT YOGA LOUNGE



ホットヨガラウンジLooP 札幌

TEL : 011-398-7715