

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 12月レッスンスケジュール

◆ 12/27(水)～12/31(日)は休講日です ◆ ※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	5・12・19・26	11/29・6・13・20	11/30・7・14・21	1・8・15・22
1	定休日	10:00～11:00 ベーシックヨガ	10:30～11:30 ツボと経絡のヨガ	10:00～11:00 太陽のエナジー アップヨガ	10:00～11:00 太もも&お尻 引締めヨガ
		週替で担当変更	Mayu	担当変更 Mico	Akari
2	定休日	11:30～12:30 骨盤調整ヨガ		12:15～13:15 月のヒーリングヨガ	11:30～12:30 リフレッシュヨガ
		シアターレッスン		シアターレッスン	シアターレッスン
3	LooPの特徴 4つのカテゴリー		16:30～17:30 太陽のエナジー チャージヨガ		
			シアターレッスン		
4	健康になりたい	18:30～19:30 アロマリンパ トリートメントヨガ	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ	19:00～20:00 姿勢改善ヨガ	19:00～20:00 秋冬の経絡ヨガ
	美しくダイエット	シアターレッスン	Airi	シアターレッスン	シアターレッスン
5	リラクゼーション	20:30～21:30 姿勢改善ヨガ		21:00～22:00 リフレッシュヨガ	20:30～21:30 体幹力アップ パワーヨガ
	ヨガの基本をマスター	Mico		Mayu	Mico

	土	日
	2・9・16・23	3・10・17・24
1	9:30～10:30 アシュタンガヨガ 初級	10:00～11:00 体幹力アップ パワーヨガ
	Mico	Mico
2	11:00～12:00 太陽のエナジー チャージヨガ	11:30～12:30 骨盤調整ヨガ
	シアターレッスン	Mico
3	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ	13:00～14:00 リフレッシュヨガ
	シアターレッスン	1,3週⇒シアター 2,4週⇒Mayu
4	17:30～18:30 ツボと経絡のヨガ	14:30～15:30 ダイエットヨガ
	Akari	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