

ホットヨガラウンジLooP 札幌 3月レッスンスケジュール

◆ 3/15(金)~3/17(日)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 ベーシックヨガ 週替わりで担当	10:30~11:30 ツボと経絡のヨガ Mayu	10:00~11:00 ダイエットヨガ Mico	10:00~11:00 リフレッシュヨガ Akari	
	2	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ シアターレッスン	12:15~13:15 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	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	
	3		16:30~17:30 ファーストヨガ 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 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 太陽のエネルギー チャージヨガ 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 リフレッシュヨガ Mico		21:00~22:00 骨盤調整ヨガ Mayu	20:30~21:30 ダイエットヨガ Mico

	土	日
日程	2・9・23・30	3・10・24・31
1	9:30~10:30 太陽のエネルギー アップヨガ Mico	10:00~11:00 ベーシックヨガ Mico
2	11:00~12:00 太もも&お尻 引締めヨガ Akari	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ Mico
3	15:00~16:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 ツボと経絡のヨガ 1,4週⇒Mayu 2,5週⇒シアター
4	17:30~18:30 ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	14:30~15:30 ダイエットヨガ シアターレッスン
5		

— 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