

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 5月レッスンスケジュール

◆ 5/1(水)～5/3(金)まで休講日です ◆

	月	火	水	木	金	
日程		7・14・21・28	8・15・22・29	9・16・23・30	10・17・24・31	
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 姿勢改善ヨガ Mico	10:00～11:00 太もも&お尻 引締めヨガ Akari	
	2	11:30～12:30 脂肪燃焼ヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	11:30～12:30 パワーヨガ Mico	11:30～12:30 太陽のエネルギー チャージヨガ シアター(Mico)	
	3		16:30～17:30 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)		
	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(Mia)	20:00～21:00 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Airi	19:00～20:00 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 サンセットビーチヨガ シアター(Mico)
	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 リフレッシュヨガ Mayu	20:30～21:30 骨盤調整ヨガ Mico

	土	日
	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 ベーシックヨガ Mico
2	11:00～12:00 骨盤調整ヨガ Akari	11:30～12:30 ツボと経絡のヨガ Mico
3	15:00～16:00 サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 パワーヨガ 1,3週⇒シアター(Mico) 2,4週⇒Mayu
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 脂肪燃焼ヨガ シアター(Mico)
5		

— 定員 —  
通常クラス:14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