

ホットヨガラウンジLooP 札幌 7月レッスンスケジュール

◆ 休講日はありません ◆ ※7/30(火)～は8月度のレッスンメニューとなります。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | 日程 | 2・9・16・23 | 3・10・17・24 | 4・11・18・25 | 5・12・19・26 |
| 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 姿勢改善ヨガ | 10:00～11:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ |
| | | 週替わりで担当 | Mayu | Mico | Akari |
| | | 11:30～12:30 姿勢改善ヨガ | 12:00～13:00 脂肪燃焼ヨガ | 11:30～12:30 パワーヨガ | 11:30～12:30 春夏の経絡ヨガ |
| | | シアター(Mico) | シアター(Mico) | Mico | シアター(Mico) |
| | | | | 16:30～17:30 サンセットビーチヨガ | 16:30～17:30 月のヒーリングヨガ |
| 3 | ＼ LooPの特徴 ＼ 4つのカテゴリー | | シアター(Mico) | シアター(Mico) | |
| 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 | 20:00～21:00 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ | 19:00～20:00 骨盤調整ヨガ | 19:00～20:00 サンセットビーチヨガ |
| | 美しくダイエット | シアター(Mia) | Airi | シアター(Mia) | シアター(Mico) |
| 5 | リラクゼーション | 20:30～21:30 体幹力アップ パワーヨガ | | 21:00～22:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ | 20:30～21:30 骨盤調整ヨガ |
| | ヨガの基本をマスター | Mico | | Mayu | Mico |

| | 土 | 日 |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| | 6・13・20・27 | 7・14・21・28 |
| 1 | 9:30～10:30 太陽のエネルギー アップヨガ | 10:00～11:00 ベーシックヨガ |
| | Mico | Mico |
| 2 | 11:00～12:00 骨盤調整ヨガ | 11:30～12:30 ツボと経絡のヨガ |
| | Akari | Mico |
| 3 | 15:00～16:00 アロマリンパ トリートメントヨガ | 13:00～14:00 パワーヨガ (サンセットビーチヨガ) |
| | シアター(Mia) | 1,3週⇒Mayu 2,4週⇒シアター(Mico) |
| 4 | 17:30～18:30 ヒーリング デトックスヨガ | 14:30～15:30 ダイエットヨガ |
| | 週替わりで担当 | シアター(Yoko) |
| 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