

ホットヨガラウンジLooP 札幌 9月レッスンスケジュール

◆9/22(日)は休講日です◆

	月	火	水	木	金
日程		3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27
1 定休日		10:00~11:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ	10:30~11:30 ツボと経絡のヨガ	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ	10:00~11:00 リフレッシュヨガ
		Akari	Mayu	Mico	Akari
	2	11:30~12:30 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	12:00~13:00 月のヒーリングヨガ	11:30~12:30 体幹力アップ パワーヨガ	11:30~12:30 太陽のエネルギー チャージヨガ
		シアター(Yoko)	シアター(Mico)	Mico	シアター(Mico)
	3		16:30~17:30 姿勢改善ヨガ	16:30~17:30 春夏の経絡ヨガ	
		シアター(Mico)	シアター(Mico)		
4	健康になりたい	18:30~19:30 月のヒーリングヨガ	20:00~21:00 アロマリラックスヨガ	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ	19:00~20:00 脂肪燃烧ヨガ
	美しくダイエット	シアター(Mico)	Mico	シアター(Mia)	シアター(Mico)
5	リラクゼーション	20:30~21:30 ベーシックヨガ		21:00~22:00 パワーヨガ	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ
	ヨガの基本をマスター	Ami		Mayu	Mico

	土	日
日程	7・14・21・28	1・8・15・29
1	9:30~10:30 脂肪燃烧ヨガ	10:00~11:00 太陽のエネルギー アップヨガ
	Mico	Mico
2	11:00~12:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ	11:30~12:30 リフレッシュヨガ
	Mayu	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 骨盤調整ヨガ
	シアター(Mia)	シアター(Mia)
4	17:30~18:30 ヒーリング デトックスヨガ	14:30~15:30 美脚ヒップアップヨガ
	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＞
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。

初期費用

入会金 ¥5,500 (税込)
年会費 ¥3,300 (税込)

オプション

レンタル会員 ¥550 (税込)~
水素水会員 ¥1,100 (税込)

月会費

受け放題 ¥13,200 (税込)
受け放題デイトイム ¥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