

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 1月レッスンスケジュール

◆ 1/1(水)~1/3(金)は休講日です ◆

	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 強度:★★★ リフレッシュヨガ Akari	10:30~11:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ Mayu	10:00~11:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ Akari
		11:30~12:30 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアター(Mico)	12:00~13:00 New 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)	11:30~12:30 強度:★★★★★ アシュタンガヨガ初級 Mico	11:30~12:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30~17:30 強度:★★ New アロマフローヨガ シアター(Mico)	16:30~17:30 強度:★★ New コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)	
	＼ LooPの特徴 / 4つのカテゴリー				
4	健康になりたい	18:30~19:30 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	20:00~21:00 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Mico	19:00~20:00 強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアター(Mico)	19:00~20:00 New 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)
	美しくダイエット				
5	リラクゼーション	20:30~21:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Ami		21:00~22:00 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mayu	20:30~21:30 強度:★★ アンチエイジングヨガ Mico
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
	4・11・18・25	5・12・19・26
1	9:00~10:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mico
	10:30~11:30 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Mayu	11:30~12:30 強度:★★★ 秋冬の経絡ヨガ Mico
3	15:00~16:00 強度:★★ New アロマフローヨガ シアター(Mico)	13:00~14:00 強度:★★ New コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)
	17:30~18:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	14:30~15:30 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ 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＞  
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。

