

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(木)～5/3(土)は休講日です◆

	月	火	水	木	金
	日程	6・13・20・27	7・14・21・28	8・15・22・29	9・16・23・30
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★ アンチエイジングヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ Akari
2		11:30～12:30 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ 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 ＼ LooPの特徴 ＼ 4つのカテゴリー		16:30～17:30 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ 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 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ Mico	19:00～20:00 強度:★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ 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 強度:★★★ リフレッシュヨガ Ami		20:30～21:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	20:30～21:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico

	土	日
	10・17・24・31	4・11・18・25
1	9:00～10:00 強度:★★★ パワーヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ Mico
3	15:00～16:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)
4	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:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ 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)

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)

オプション

インストラクター会員 ¥550 (税込)～
水素水会員 ¥1,100 (税込)



ホットヨガラウンジLooP 札幌
TEL : 011-398-7715