

ホットヨガラウンジLooP 札幌 7月レッスンスケジュール

◆ 7/15(火)は休講日です ◆ ※7/30(水)～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	1・8・22・29	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★★👍 お尻・太もも引き締めヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ Akari
		11:30～12:30 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ 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:★★ アロマフローヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30～17:30 強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ 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:★★★ ツボと経絡のヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度:★ アロマリンパトリートメントヨガ Ami 担当変更	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:★★★ ゆがみ改善ヨガ 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:★★★ リフレッシュヨガ Mico 担当変更		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
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
	5・12・19・26	6・13・20・27
1	9:00～10:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico
	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:★★★ 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ 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:★★★★👍 お尻・太もも引き締めヨガ 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。

初期費用	月会費
入会金 ¥5,500(税込) 年会費 ¥3,300(税込)	受け放題 ¥13,750(税込) 受け放題デイトイム ¥11,550(税込) 月6回コース ¥9,350(税込) 月4回コース ¥8,250(税込) 月3回コース ¥7,700(税込)
オプション	
以外札会員 ¥550(税込)～ 水素水会員 ¥1,100(税込)	