

ホットヨガラウンジLooP 札幌 10月レッスンスケジュール

◆10/15(水)～10/17(金)は休講日です◆

	月	火	水	木	金
	日程	7・14・21・28	3・10・24・31	2・9・23・30	1・8・22・29
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★★ 開脚フローヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ Akari
		11:30～12:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 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:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30～17:30 強度:★★ アロマフローヨガ 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)	
	＼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:★★★ 月のヒーリングヨガ 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	19:00～20:00 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 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:★★★★★ 開脚フローヨガ Mico		20:30～21:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ 週替わりで担当	20:30～21:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ 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:★★★★ ウエストシェイプヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★ 後屈フローヨガ Mico
	10:30～11:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Asami
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:★★★ ツボと経絡のヨガ 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:12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	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)	



ホットヨガラウンジLooP 札幌
TEL : 011-398-7715

ホットヨガラウンジLooP 札幌 11月レッスンスケジュール

◆11/29(土)・11/30(日)は12月度レッスンです◆

	月	火	水	木	金
	日程	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★★ 開脚フローヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Akari
		11:30～12:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 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:★★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30～17:30 強度:★★ アロマフローヨガ 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)	
	＼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:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度:★★★ パワーヨガ初級 Ami	19:00～20:00 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ 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:★★ アロマリラックスヨガ Mico		20:30～21:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ 週替わりで担当	20:30～21:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ Mico
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
	1・8・15・22	2・9・16・23
1	9:00～10:00 強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ 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:★★★ ベーシックヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ Asami
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:★★★ ツボと経絡のヨガ 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:12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。

