

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
2		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			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)	
	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5				
	＼ 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:★★ アロマリラックスヨガ 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:★★★ 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:★★★ パワーヨガ初級 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
2	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)
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:★★★★★ 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

入会金 ¥5,500 (税込)
年会費 ¥3,300 (税込)

月会費

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

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 12月レッスンスケジュール

◆ 12/27(土)～12/31(水)は休講日です ◆ ※11/29(土)～は12月度のレッスンプログラムとなります。

	月	火	水	木	金
	日程	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00～11:00 New 強度:★★★ ポーズアライメントヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Akari
2		11:30～12:30 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 強度:★★★★★ 1,3週 アシュタナヨガ 初級 2,4週 ハーワーク 中上級 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:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 強度:★★★★★ ポディメイク ダイエットヨガ 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:★★★ 秋冬の経絡ヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ Ami	19:00～20:00 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ 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)
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:★★★ パワーヨガ初級 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

	土	日
	11/29・6・13・20	11/30・7・14・21
1	New 9:00～10:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ & コアアライメント Mico	10:00～11:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Mayu	New 11:30～12:30 強度:★★★ ムーンサイクル フローヨガ Asami
3	15:00～16:00 強度:★★ アロマフローヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ 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:★★★ サンセットビーチヨガ 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

入会金 ¥5,500 (税込)
年会費 ¥3,300 (税込)

月会費

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

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