

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(木)~1/3(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:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00~11:00 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 アシュタガ ヨガ 初級 2,4週 パワーヨガ 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:★★★★★ ボディメイク 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
	10・17・24・31	4・11・18・25
1	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	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 インストラクター会員 ¥550 (税込) ~ 水素水会員 ¥1,100 (税込)	