

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 ◆

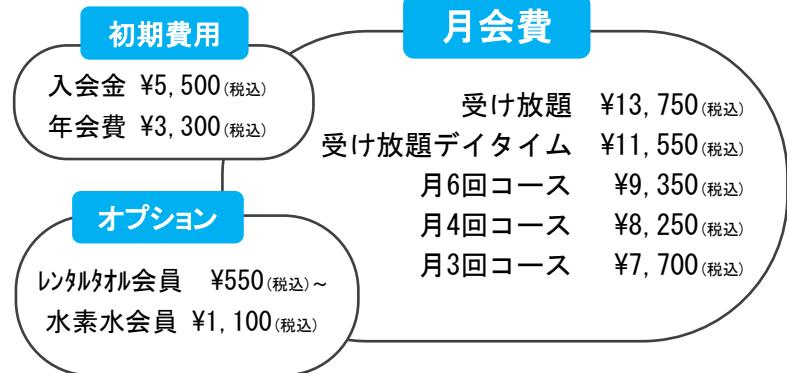
	月	火	水	木	金
	日程	6・13・20・27	7・14・21・28	8・15・22・29	9・16・23・30
1 定休日	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ	10:00～11:00 強度:★★★ ポーズアライメントヨガ	10:00～11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ	
	Akari	Mayu	Mico	Akari	
	11:30～12:30 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 強度:★★★★★ 1,3週 アシュタンガヨガ 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)	
	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		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)	
	＼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:★★★ 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)
	美しくダイエット	秋冬の経絡ヨガ			
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
	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:★★★★★ 太陽のエナジー 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。



ホットヨガラウンジLoop 札幌
TEL : 011-398-7715