

# ホットヨガラウンジLoop 札幌 2月レッスンスケジュール

◆2月の休講日はありません◆

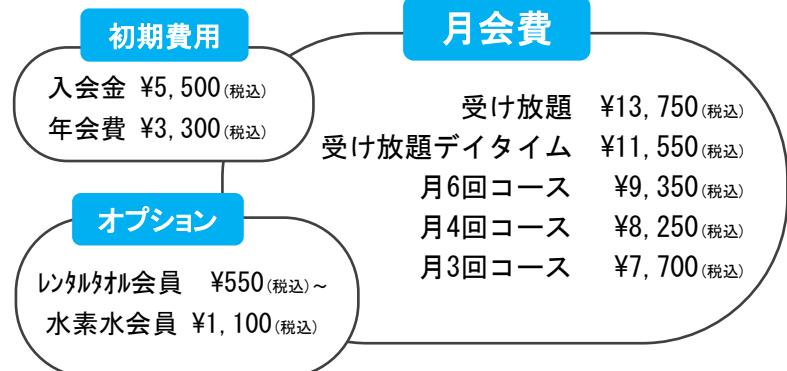
	月	火	水	木	金
	日程	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27
1 定休日	10:00~11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ	10:30~11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ	10:00~11:00 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ	10:00~11:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ	10:00~11:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ
	Mayu	Mayu	Mico	Akari	
	11:30~12:30 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)	12:00~13:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	11:30~12:30 強度:★★★★ 1,3週 アシュタング ヨガ 初級 2,4週 バーアーヨガ 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:★★★★★ ダイエットヨガ 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
	7・14・21・28	1・8・15・22
1	9:00~10:00 強度:★★★ 脂肪燃焼ヨガ	10:00~11:00 強度:★★★★★ 太陽のエナジー アップヨガ Mico
		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:★★★ リフレッシュヨガ 週替わりで担当	14:30~15:30 強度:★★★ サンセッティーチョガ 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