

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 4月レッスンスケジュール

◆ 4/15(水)・4/16(木)は休講日です

	月	火	水	木	金
	日程	7・14・21・28	1・8・22・29	2・9・23・30	3・10・17・24
1	定休日	10:00~11:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ	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:★★★ ベーシックヨガ
		Mayu	Mayu	Mico	Akari
2		11:30~12:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ	12:00~13:00 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ	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	11:30~12:30 強度:★★★ コリ取りデトックスヨガ
		シアター(Mico)	シアター(Mico)	Mico	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:★★★ サンセットビーチヨガ	16:30~17:30 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ	
			シアター(Mico)	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:★★★ コリ取りデトックスヨガ	20:00~21:00 強度:★★★ アロマリラックスヨガ	19:00~20:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫カアップヨガ	19:00~20:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ
		シアター(Mico)	Ami	シアター(Mico)	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:★★★★★ ダイエットヨガ		20:30~21:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ	20:30~21:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ
		Mico		週替わりで担当	Mico

	土	日
	4・11・18・25	5・12・19・26
1	9:00~10:00 強度:★★★ 脂肪燃焼ヨガ	10:00~11:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ
	Mico	Mico
2	10:30~11:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ	11:30~12:30 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ
	Mayu	Asami
3	15:00~16:00 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ	13:00~14:00 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ
	シアター(Mico)	シアター(Mico)
4	17:30~18:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ	14:30~15:30 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ
	週替わりで担当	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 以外外札会員 ¥550(税込)~ 水素水会員 ¥1,100(税込)	

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 5月レッスンスケジュール

◆ 5/15(金)~5/17(日)は休講日です

	月	火	水	木	金
	日程	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・22・29
1	定休日	10:00~11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ Mayu	10:30~11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00~11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Akari
		11:30~12:30 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ 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:★★★ 春夏の経絡ヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30~17:30 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)	16:30~17:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ 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:★★★ 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:★★★ ピラティスリング 体幹力アップヨガ 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:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Mico
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
	2・9・23・30	3・10・24・31
1	9:00~10:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★ ピラティスリング 体幹力アップヨガ Mico
	10:30~11:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mayu	11:30~12:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ 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:★★ コリ取りデトックスヨガ 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。

<p><b>初期費用</b></p> <p>入会金 ¥5,500(税込) 年会費 ¥3,300(税込)</p>	<p><b>月会費</b></p> <p>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)</p>
<p><b>オプション</b></p> <p>以外外ル会員 ¥550(税込)~ 水素水会員 ¥1,100(税込)</p>	