

ホットヨガラウンジLooP 札幌 9月レッスンスケジュール

◆ 9/22(火)・9/23(水)は休講日です

	月	火	水	木	金
	日程	1・8・15・29	2・9・16・30	3・10・17・24	4・11・18・25
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ 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:★★★ New 代謝アップストレッチ フローヨガ Akari
2		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:★★ アロマフローヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 強度:★★★ New 代謝アップストレッチ フローヨガ シアター(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:★★ コリ取りデトックスヨガ 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:★★★ 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 週替わりで担当	18:30～19:30 強度:★★★ New 代謝アップストレッチ フローヨガ シアター(Mico)	19:15～20:15 強度:★★★ リフレッシュヨガ 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:★★ New リリースヨガ Mico		20:30～21:30 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ 週替わりで担当	20:30～21:30 強度:★★ コンディショニング ヨガ Mico

	土	日
	5・12・19・26	6・13・20・27
1	9:00～10:00 強度:★★★ パワーヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★ New リリースヨガ Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ 週替わりで担当
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:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)
4	17:30～18:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ 週替わりで担当	14:30～15:30 強度:★★★ New 代謝アップストレッチ フローヨガ 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。

初期費用

入会金 ¥5,500 (税込)
年会費 ¥3,300 (税込)

オプション

インフラ会員 ¥550 (税込)～
水素水会員 ¥1,100 (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)



ホットヨガラウンジLooP 札幌
TEL : 011-398-7715