

ホットヨガラウンジLooP 10月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間		体験OK 10:00~11:00	体験OK 10:30~11:30	10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30	10:00~11:00 (ライトホット)	体験OK 10:30~11:30
レッスン名		Theホットヨガ60	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	ホットピラティス	ダイエットヨガ	ダイエットヨガ	再登場! 脂肪燃焼ヨガ
IR名		Nozomi	Chiaki	Aya	Kazue	Mico	Junko
時間		体験OK 13:00~14:00	13:30~14:30	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00	8・22日 11:30~12:30 (常温)【有料】	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		アロマリラックスヨガ	再登場! 脂肪燃焼ヨガ	はじめてのパワーヨガ	骨盤調整ヨガ	アシュタンガヨガ練習会 Bスタジオ	(ライトホット) 太陽のエネルギー アップヨガ
IR名		Orie	Mico	Tomoko	Mico	Mico	Mico
時間		18:00~19:00		体験OK 18:00~19:00		体験OK 13:00~14:00	14:30~15:30
レッスン名		再登場! 脂肪燃焼ヨガ		はじめてのパワーヨガ		ホットピラティス	アロマリンパ トリートメントヨガ
IR名		Mico		Chiharu		Nozomi	Mico
時間		体験OK 19:30~20:30	体験OK 19:00~20:00 (ライトホット)	19:30~20:30	体験OK 18:30~19:30	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		アロマリラックスヨガ	ダイエットヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	美顔小顔 アンチエイジングヨガ	
IR名		Chiaki	Shoko	Chiharu	Azu	1・15・29日 Mico 8・22日 Nozomi	
時間		体験OK 21:00~22:00	体験OK 19:00~20:00 (女性限定)	体験OK 21:00~22:00	体験OK 20:00~21:00		
レッスン名		はじめてのパワーヨガ	女性ホルモンアップヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	骨盤調整ヨガ		
IR名		Junko	Shoko	Kumiko	Azu		



体験希望のお客様はこちらのマークのクラスが体験受講可能となっております。

(女性限定) 女性限定のクラス

(ライトホット) 35度前後のじんわり温かいクラス

運動量

- ★★★★★
- ★★★★★
- ☆☆☆☆☆
- ☆☆☆☆☆
- ☆☆☆☆☆

<目的に合わせて選べるプログラム>

★★★★★	美しくダイエット
★★★★★	ヨガの基本をマスター
☆☆☆☆☆	健康になりたい
☆☆☆☆☆	美しくダイエット
☆☆☆☆☆	リラクゼーション

ご予約・お問合せ

ウェルネススクエア札幌
☎011-398-7715

<フロント受付時間>

- 火~金 9:30~22:30
- 土曜 8:50~20:30
- 日曜 8:50~19:00

HOT YOGA LOUNGE



~美しさと健康を~
ループ