

# ホットヨガラウンジLoop 12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間	休 館 日	<small>体験OK</small> 10:30~11:30	<small>体験OK</small> 10:30~11:30	10:30~11:30	<small>体験OK</small> 10:30~11:30 (ライトホット)	10:00~11:00 (ライトホット) 太陽のエネルギー アップヨガ	10:30~11:30
レッスン名		骨盤調整ヨガ	はじめてのパワーヨガ	ホットピラティス	ダイエットヨガ		脂肪燃焼ヨガ
IR名		Mico	Orie	Aya	Kazue	Mico	Junko
時間		<small>体験OK</small> 13:00~14:00	<small>体験OK</small> 13:00~14:00	<small>体験OK</small> 13:00~14:00	<small>体験OK</small> 13:00~14:00	<small>体験OK</small> 13:00~14:00 (女性限定)	<small>体験OK</small> 13:00~14:00
レッスン名		肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	脂肪燃焼ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	チャクラヒーリングヨガ	女性ホルモンアップヨガ	Theホットヨガ60
IR名		Orie	Nozomi	Tomoko	Kazue	Mico※17日Shoko	Mico
時間				<small>体験OK</small> 18:00~19:00			<small>体験OK</small> 14:30~15:30
レッスン名				はじめてのパワーヨガ Mico 1・15日 Orie 8・22日			アロマリラックスヨガ Mico
時間	<small>体験OK</small> 19:00~20:00	<small>体験OK</small> 19:00~20:00 (ライトホット)	<small>体験OK</small> 19:30~20:30	<small>体験OK</small> 18:30~19:30	<small>体験OK</small> 19:00~20:00		
レッスン名	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	ダイエットヨガ	チャクラヒーリングヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	ナイトピラティス		
IR名	Chiaki	Shoko	Mico	Azu	Nozomi		
時間	<small>体験OK</small> 21:00~22:00	<small>体験OK</small> 20:30~21:30 (女性限定)	<small>体験OK</small> 21:00~22:00	<small>体験OK</small> 20:00~21:00			
レッスン名	脂肪燃焼ヨガ	女性ホルモンアップヨガ	アロマリラックスヨガ	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

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



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
★	リラクゼーション