ホットヨガラウンジLooP　8月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間	休館日	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		からだ燃える スリムフローヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	ホットピラティス	太もも＆お尻引き締めヨガ	太陽のエナジー アップヨガ	はじめてのパワーヨガ
IR名		Nozomi	Chiaki	Aya	Kazue	Mico	Junko
時間		体験OK 13:00～14:00	13:00～14:00	体験OK 13:30～14:30	体験OK 13:00～14:00	体験OK 13:00～14:00	13:00～14:00
レッスン名		アロマリラックスヨガ	ウエスト引締めヨガ	Theホットヨガ60	アロマリンパ トリートメントヨガ	ホットピラティス	からだ燃える スリムフローヨガ
IR名		Nozomi	Mico	Kao	Mico	Nozomi	Mico
時間		18:00～19:00		18:00～19:00			体験OK 14:30～15:30
レッスン名		二の腕＆背中引締めヨガ		肩こりむくみ解消 デトックスヨガ			美顔小顔 アンチエイジングヨガ
IR名		Mico		Chiharu			Mico
時間		体験OK 19:30～20:30	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	はじめてのパワーヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	アロマリラックスヨガ	
IR名		Chiaki	SHOKO	Chiharu	Azu	Miho	
時間		体験OK 21:00～22:00	体験OK 20:30～21:30（女性限定）	体験OK 21:00～22:00	体験OK 20:00～21:00		
レッスン名		太もも＆お尻引き締めヨガ	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OK　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＞

運動量	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 LooP ～美しさと健康を～ ループ