

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	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:00~11:00 (ライトホット)	体験OK 10:00~11:00 (ライトホット)	体験OK 10:30~11:30
レッスン名		長夏の経絡ヨガ	肩こりむくみ解消ヨガ	アロマリラックスヨガ	腹筋ヨガティス	太陽のエナジーアップヨガ	カラダ燃えるスリムフロー
IR名		Mico	Nozomi	Chiaki	Kazue	Mico	Junko
時間		13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00	体験OK 11:30~12:30	体験OK 13:00~14:00 (ライトホット)	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		ホットピラティス	アロマリンパトリートメントヨガ	姿勢改善ヨガ	ファーストヨガ	脚痩せ・ヒップアップヨガ	デコルテバストアップヨガ
IR名		Aya	Tomoko	Orie	Mico	Taeko	Mico
時間						体験OK 17:00~18:00 <small>男性限定</small>	体験OK 14:30~15:30
レッスン名						メンズヨガ	姿勢改善ヨガ
IR名						Mico	Mico
時間		体験OK 19:00~20:00	体験OK 18:30~19:30	体験OK 19:30~20:30	体験OK 19:30~20:30	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		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	脚痩せヒップアップヨガ	はじめてのパワーヨガ	長夏の経絡ヨガ	
IR名		Ayumi	Rena	Orie	Chiaki	Mico	
時間		体験OK 20:30~21:30	体験OK 20:00~21:00	体験OK 21:00~22:00			
レッスン名		カラダ燃えるスリムフロー	骨盤調整ヨガ	星の癒しヨガニドラメディテーション			
IR名		Ayumi	Rena	Natsuki			

ホットヨガ		ホットヨガスタジオで行います	
美しくなりたい	★★★★★	ダイエットヨガ	
	★★★★★	脂肪燃焼ヨガ	
	★★★★	ホットピラティス	
	★★★	美顔小顎アンチエイジングヨガ	
ヨガを深めたい	★★★★★	太陽のエナジーアップヨガ	
	★★★★	初めてのパワーヨガ	
	★★★★	Theホットヨガ	
	★★★★	骨盤調整ヨガ	
健康になりたい	★★★	肩こりむくみ解消トックスヨガ	
	★★★	女性ホルモンアップヨガ	
	★★★	アロマリラックスヨガ	
リラクゼーション	★★	アロマリンパトリートメントヨガ	
	★	星の癒しヨガニドラメディテーションヨガ	

体験受講可能のクラス

女性限定のクラス

35度前後のじんわり温かいのクラス

男性限定のクラス

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

HOT YOGA LOUNGE
Loop
~美しさと健康を~
ループ