

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	太陽のエネルギー 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 男性 限定	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
★★★★★	ダイエットヨガ
★★★★★	脂肪燃焼ヨガ
★★★★★	ホットピラティス
★★★★	美顔小顔アンチエイジングヨガ
★★★★★	太陽のエネルギーアップヨガ
★★★★	初めてのパワーヨガ
★★★★	Theホットヨガ
★★★★	骨盤調整ヨガ
★★★★	肩こりむくみ解消デトックスヨガ
★★★★	女性ホルモンアップヨガ
★★★★	アロマリラックスヨガ
★★★★	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 OK 体験受講可能のクラス

ライト
ホット 35度前後のじんわり温かいのクラス

女性
限定 女性限定のクラス

男性
限定 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

