

ホットヨガラウンジLooP 3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間	休館日	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:00~11:00 (ライトホット)	10:30~11:30
レッスン名		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	ホットピラティス	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	脂肪燃焼ヨガ
IR名		Mico	Orie	Aya	Kazue	Mico	Junko
時間		13:00~14:00	13:00~14:00 (ライトホット)	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00 (女性限定)	13:00~14:00
レッスン名		はじめてのパワーヨガ	ダイエットヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	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
IR名		Mico	Nozomi	Tomoko	Kazue	Shoko	Mico
時間				18:00~19:00		16:00~17:00 (男性限定)	14:30~15:30
レッスン名			ダイエットヨガ		メンズヨガ (4日のみ実施)	骨盤調整ヨガ	
IR名			Mico		Mico	Mico/Orie	
時間	19:00~20:00	18:30~19:30	19:30~20:30	18:30~19:30	19:00~20:00		
レッスン名	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	骨盤調整ヨガ	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	ナイトピラティス		
IR名	Chiaki	Rena	New! Ayumi	Azu	Nozomi		
時間	21:00~22:00 (ライトホット)	20:00~21:00	21:00~22:00 (女性限定)	20:00~21:00			
レッスン名	脂肪燃焼ヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	女性ホルモンアップヨガ	はじめてのパワーヨガ			
IR名	Junko	Rena	Kumiko	Azu			

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
★★★★★	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

体験受講可能なクラス

35度前後のじんわり温かいのクラス

女性限定のクラス

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

