

ホットヨガラウンジLooP 6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 (ライトホット)	10:30~11:30	10:30~11:30	10:00~11:00 (ライトホット)	10:30~11:30 (ライトホット)
レッスン名		ファーストヨガ	太もも&お尻引き締めヨガ	アロマリラックスヨガ	二の腕&背中引き締めヨガ	太陽のエネルギーアップヨガ	太もも&お尻引き締めヨガ
IR名		Mico	Nozomi	Chiaki	Kazue	Mico	Junko
時間		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
レッスン名		ホットピラティス	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	ウエスト引き締めヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	骨盤調整ヨガ	ファーストヨガ
IR名		Aya	Tomoko	Orie	Azu	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				二の腕&背中引き締めヨガ		メンズヨガ (10日のみ実施)	星の癒しヨガニドrameディテーションヨガ
IR名			Mico		Mico	Mico	
時間	18:30~19:30 (ライトホット)	18:30~19:30	19:30~20:30	19:00~20:00	19:00~20:00		
レッスン名	太もも&お尻引き締めヨガ	骨盤調整ヨガ	美顔小顔アンチエイジングヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ		
IR名	Ayumi	Rena	Kumiko	Chiaki	Orie		
時間	20:00~21:00 (女性限定)	20:00~21:00	21:00~22:00 (ライトホット)	20:30~21:30			
レッスン名	女性ホルモンアップヨガ	アロマリラックスヨガ	はじめてのパワーヨガ	New! 燃焼ピラティス			
IR名	Ayumi	Rena	Kumiko	Nozomi			

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	★★★★★ ウエスト引き締めヨガ ★★★★★ 二の腕&背中引き締めヨガ ★★★★★ 太もも&お尻引き締めヨガ ★★★★★ ピラティス ★★★ 美顔小顔アンチエイジングヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★ 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60 ★★★★★ ファーストヨガ
健康になりたい	★★★★ 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
リラクゼーション	★★★ 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rameディテーションヨガ

体験OK 体験受講可能なクラス
 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

