

# ホットヨガラウンジLooP 1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
レッスン名		姿勢改善ヨガ	ファーストヨガ	アロマリラックスヨガ	脂肪燃焼ヨガ	太陽のエネルギーアップヨガ	脂肪燃焼ヨガ
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	骨盤調整ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	骨盤調整ヨガ	姿勢改善ヨガ
IR名		Aya	Tomoko	Orie	Azu	Taeko	Mico
時間						17:00~18:00 1/13日限定	14:30~15:30
レッスン名					メンズヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	
IR名					Mico	Mico	
時間	19:00~20:00 (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	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	アロマリンパ トリートメントヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	ダイエットヨガ		
IR名	Ayumi	Rena	Orie	Chiaki	Mico		
時間	20:30~21:30	20:00~21:00	21:00~22:00	20:30~21:30			
レッスン名	アロマリラックスヨガ	骨盤調整ヨガ	はじめてのパワーヨガ	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
★★★★★	ダイエットヨガ
★★★★★	脂肪燃焼ヨガ
★★★★	ホットピラティス
★★★	美顔・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

