

ホットヨガラウンジLooP 9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間		10:00~11:00	<small>体験OK</small> 10:30~11:30	10:30~11:30	<small>体験OK</small> 10:30~11:30	10:00~11:00 (ライトホット) 太陽のエネルギー アップヨガ	<small>体験OK</small> 10:30~11:30
レッスン名		からだ燃える スリムフローヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	ホットピラティス	太もも&お尻引き締めヨガ		はじめてのパワーヨガ
IR名		Nozomi	Chiaki	Aya	Kazue	Mico	Junko
時間	休館日	<small>体験OK</small> 13:00~14:00	13:00~14:00	<small>体験OK</small> 13:30~14:30	<small>体験OK</small> 13:00~14:00	<small>体験OK</small> 13:00~14:00	<small>体験OK</small> 13:00~14:00
レッスン名		アロマリラックスヨガ	二の腕&背中引締めヨガ	はじめてのパワーヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	ホットピラティス	アロマリラックスヨガ
IR名		<small>NEW</small> Orie	Mico	<small>NEW</small> Tomoko	Mico	Nozomi	Mico
時間		<small>体験OK</small> 18:00~19:00		<small>体験OK</small> 18:00~19:00			14:30~15:30
レッスン名		Theホットヨガ60		肩こりむくみ解消 デトックスヨガ			からだ燃える スリムフローヨガ
IR名		Mico		Chiharu			Mico
時間	<small>体験OK</small> 19:30~20:30	<small>体験OK</small> 19:00~20:00 (ライトホット)	19:30~20:30	<small>体験OK</small> 18:30~19:30	<small>体験OK</small> 19:00~20:00		
レッスン名	アロマリラックスヨガ	女性ホルモンアップヨガ	はじめてのパワーヨガ	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		
IR名	Chiaki	Shoko	Chiharu	Azu	Miho		
時間	<small>体験OK</small> 21:00~22:00	20:30~21:30	<small>体験OK</small> 21:00~22:00	<small>体験OK</small> 20:00~21:00			
レッスン名	太もも&お尻引き締めヨガ	ダイエットヨガ	星の癒しヨガニド レーションヨガ	骨盤調整ヨガ			
IR名	Junko	Shoko	Kumiko	Azu			

体験OK 体験希望のお客様はこちらのマークのクラスが体験受講可能となっております。

(女性限定) 女性限定のクラス

(ライトホット) 35度前後のじんわり温かいクラス

運動量	<目的に合わせて選べるプログラム>
★★★★★	美しくダイエット
★★★★	ヨガの基本をマスター
★★★	健康になりたい
★★	美しくダイエット
★	リラクゼーション

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

