

【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

1月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
レッスン日		4日 11日 18日 25日	5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日	8日 15日 22日 29日	9日 16日 23日 30日	
時間		体験OK 9:50~10:50	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:00~11:00	8:45~9:45	10:00~11:00	
レッスン名		お正月太り解消 脂肪燃焼ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	ダイエットヨガ	姿勢改善ヨガ	はじめての アシュタンガヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	
IR名		Mico	Mayu	CHIAKI	Kazue	Mico	Mico	
時間	休 館 日	体験OK 11:40~12:40	1月1日(土)~1月3日(月)まで休講日となります。			体験OK 10:00~11:00	体験OK 11:30~12:30	
レッスン名		骨盤調整ヨガ				お正月太り解消 脂肪燃焼ヨガ	ベーシックヨガ	
IR名		<シアターレッスン>				Mico	Mico	
時間		体験OK 14:00~15:00	体験OK 15:00~16:00				体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		アロマリンパ トリートメントヨガ	姿勢改善ヨガ				骨盤調整ヨガ	ツボと経絡のヨガ
IR名		<オンラインレッスン>	<シアターレッスン>				Aya	1,3週⇒Mayu 2,4週⇒シアター
時間			体験OK 19:30~20:30	体験OK 19:00~20:00	体験OK 18:30~19:30	体験OK 15:00~16:00	 HOT YOGA LOUNGE LooP ~美しさと健康を~ ループ	
レッスン名			肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	ダイエットヨガ	ファーストヨガ	姿勢改善ヨガ		
IR名			Hiromi	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>		
時間		体験OK 20:00~21:00		体験OK 21:00~22:00	体験OK 20:30~21:30	体験OK 19:00~20:00		
レッスン名		リフレッシュヨガ		アロマリラックス ヨガ	ツボと経絡のヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ		
IR名		Mico		Mayu	Mico	CHIAKI		

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



ダイエットヨガ
脂肪燃焼ヨガ

ヨガを深めたい



太陽のエネルギーアップヨガ
はじめてのアシュタンガヨガ
ファーストヨガ
リフレッシュヨガ
ベーシックヨガ

健康になりたい



骨盤調整ヨガ
ツボと経絡のヨガ
姿勢改善ヨガ
肩こりむくみ解消デトックスヨガ

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