


【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



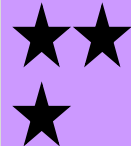
太陽のエネルギーアップヨガ  
はじめてのアシュタンガヨガ  
ファーストヨガ  
リフレッシュヨガ  
ベーシックヨガ

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