

【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

9月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		7日 14日 21日 28日	8日 15日 22日 29日	9日 16日 23日 30日	3日 10日 17日 24日	4日 11日 18日 25日	5日 12日 19日 26日
時間	休 館 日	体験 OK 9:50～10:50 時間変更	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		はじめての アシュタンガヨガ	姿勢改善ヨガ	ダイエットヨガ	脂肪燃焼ヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ
IR名		Mico	担当変更 2,3週⇒Mayu 4,5週⇒Mico	CHIAKI	Kazue	Mico	Mico
時間		体験 OK 11:40～12:40 時間変更	1日（水）、2日（木）は休講日となります。			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				ベーシックヨガ	秋の経絡ヨガ
IR名		＜シアターレッスン＞				Mico	Mico
時間			体験 OK 15:00～16:00			体験 OK 13:00～14:00 (女性限定)	体験 OK 13:00～14:00
レッスン名			美脚ヒップアップ ヨガ			女性ホルモンアップ ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ
IR名			＜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	
レッスン名			リフレッシュヨガ	アロマリラックス ヨガ	身体めぐりヨガ	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		アロマリラックス 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	アロマリラックス 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
美脚ヒップアップヨガ

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
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
秋の経絡ヨガ
姿勢改善ヨガ
女性ホルモンアップヨガ
身体めぐりヨガ
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