

ホットヨガラウンジLooP 札幌 5月レッスンスケジュール

◆ 5/1(水)～5/3(金)まで休講日です ◆

	月	火	水	木	金	
日程		7・14・21・28	8・15・22・29	9・16・23・30	10・17・24・31	
1 定休日		10:00～11:00 ベーシックヨガ 週替わりで担当	10:30～11:30 ツボと経絡のヨガ Mayu	10:00～11:00 姿勢改善ヨガ Mico	10:00～11:00 太もも&お尻 引締めヨガ Akari	
	2	11:30～12:30 脂肪燃焼ヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	11:30～12:30 パワーヨガ Mico	11:30～12:30 太陽のエネルギー チャージヨガ シアター(Mico)	
	3		16:30～17:30 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)		
	4	健康になりたい 美しくダイエット	18:30～19:30 アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	20:00～21:00 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Airi	19:00～20:00 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 サンセットビーチヨガ シアター(Mico)
	5	リラクゼーション ヨガの基本をマスター	20:30～21:30 体幹力アップ パワーヨガ Mico		21:00～22:00 リフレッシュヨガ Mayu	20:30～21:30 骨盤調整ヨガ Mico

	土	日
	4・11・18・25	5・12・19・26
1	9:30～10:30 太陽のエネルギー アップヨガ Mico	10:00～11:00 ベーシックヨガ Mico
2	11:00～12:00 骨盤調整ヨガ Akari	11:30～12:30 ツボと経絡のヨガ Mico
3	15:00～16:00 サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 パワーヨガ (サンセットビーチヨガ) 1,3週⇒シアター(Mico) 2,4週⇒Mayu
4	17:30～18:30 ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	14:30～15:30 脂肪燃焼ヨガ シアター(Mico)
5		

— 定員 —
通常クラス:14名
シアターレッスン:5名

＜ワンポイントレッスン(後屈)＞
シアターレッスンで👍マークが
あるレッスンは開始5分前から
ワンポイントレッスンがスタートします。

- 体験レッスンはお好きなレッスンからお選びください。
- プログラム・インストラクターは変更になる場合がございます。
- 『シアターレッスン』はスクリーンに映し出されたインストラクターに合わせて、ご自身のペースで楽しむことができる新しいスタイルのホットヨガです。

月会費

初期費用

入会金 ¥5,500(税込)
年会費 ¥3,300(税込)

受け放題 ¥13,200(税込)
受け放題デイトム ¥11,000(税込)
月6回コース ¥8,800(税込)
月4回コース ¥7,700(税込)
月3回コース ¥7,150(税込)



ホットヨガラウンジLooP 札幌

TEL : 011-398-7715

ホットヨガラウンジLooP 札幌 6月レッスンスケジュール

◆ 6/15(土)・6/16(日)は休講日です ◆

	月	火	水	木	金
日程		4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28
1 定休日		10:00~11:00 ベーシックヨガ	10:30~11:30 ツボと経絡のヨガ	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ	10:00~11:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ New!
		週替わりで担当	Mayu	Mico	Akari
	2	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ	12:00~13:00 脂肪燃焼ヨガ	11:30~12:30 パワーヨガ	11:30~12:30 春夏の経絡ヨガ
		シアター(Mico)	シアター(Mico)	Mico	シアター(Mico)
	3		16:30~17:30 サンセットビーチヨガ	16:30~17:30 月のヒーリングヨガ	
	＼ LooPの特徴 ＼ 4つのカテゴリー		シアター(Mico)	シアター(Mico)	
4	健康になりたい	18:30~19:30 アロマリンパ トリートメントヨガ	20:00~21:00 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ	19:00~20:00 サンセットビーチヨガ
	美しくダイエット	シアター(Mia)	Airi	シアター(Mia)	シアター(Mico)
5	リラクゼーション	20:30~21:30 体幹力アップ パワーヨガ		21:00~22:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ New!	20:30~21:30 骨盤調整ヨガ
	ヨガの基本をマスター	Mico		Mayu	Mico

	土	日
日程	1・8・22・29	2・9・23・30
1	9:30~10:30 太陽のエネルギー アップヨガ	10:00~11:00 ベーシックヨガ
	Mico	Mico
2	11:00~12:00 骨盤調整ヨガ	11:30~12:30 ツボと経絡のヨガ
	Akari	Mico
3	15:00~16:00 アロマリンパ トリートメントヨガ	13:00~14:00 パワーヨガ (サンセットビーチヨガ)
	シアター(Mia)	1,4週⇒Mayu 2,5週⇒シアター(Mico)
4	17:30~18:30 ヒーリング デトックスヨガ	14:30~15:30 ダイエットヨガ
	週替わりで担当	シアター(Yoko)
5		

— 定員 —
通常クラス:14名
シアターレッスン:5名

＜ワンポイントレッスン(後屈)＞
シアターレッスンで マークが
あるレッスンは開始5分前から
ワンポイントレッスンがスタートします。

- 体験レッスンはお好きなレッスンからお選びください。
- プログラム・インストラクターは変更になる場合がございます。
- 『シアターレッスン』はスクリーンに映し出されたインストラクターに合わせて、ご自身のペースで楽しむことができる新しいスタイルのホットヨガです。

月会費

初期費用

入会金 ¥5,500(税込)
年会費 ¥3,300(税込)

受け放題 ¥13,200(税込)
受け放題デイトム ¥11,000(税込)
月6回コース ¥8,800(税込)
月4回コース ¥7,700(税込)
月3回コース ¥7,150(税込)



ホットヨガラウンジLooP 札幌

TEL : 011-398-7715

ホットヨガ 強度レベル		ホットヨガスタジオで行います
健康になりたい	★★★	骨盤調整ヨガ
	★★★	経絡のヨガ
	★★★	身体めぐりヨガ
	★★	肩こりむくみ解消デトックスヨガ
	★★	ヒーリングデトックスヨガ
	★★	姿勢改善ヨガ
美しくダイエット	★★★★★	ダイエットヨガ
	★★★★★	太もも&お尻引締めヨガ
	★★★★★	二の腕・背中引締めヨガ
	★★★★★	ウエストシェイプヨガ
	★★★★	体幹力アップパワーヨガ
	★★★★	脂肪燃焼ヨガ
リラクゼーション	★★	アロマリラックスヨガ
	★★	月のヒーリングヨガ
	★	アロマリネパトリートメントヨガ
ヨガの基本を マスター	★★★★★	太陽のエネルギーアップヨガ
	★★★★★	太陽のエネルギーチャージヨガ
	★★★★★	身体が柔らかくなる開脚フローヨガ
	★★★★★	サンセットビーチヨガ
	★★★★	ベーシックヨガ
	★★★★	パワーヨガ
	★★★★	リフレッシュヨガ