

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 7月レッスンスケジュール

◆ 休講日はありません ◆ ※7/30(火)～は8月度のレッスンメニューとなります。

月	火	水	木	金	
日程	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	
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 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ Akari	
	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 脂肪燃焼ヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 パワーヨガ Mico	11:30～12:30 春夏の経絡ヨガ シアター(Mico)	
		16:30～17:30 サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)		
	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 骨盤調整ヨガ シアター(Mia)	19:00～20:00 サンセットビーチヨガ シアター(Mico)
	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 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ Mayu	20:30～21:30 骨盤調整ヨガ Mico
3 ＼ LooPの特徴 ＼ 4つのカテゴリー					

土	日
6・13・20・27	7・14・21・28
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
11:00～12:00 骨盤調整ヨガ Akari	11:30～12:30 ツボと経絡のヨガ Mico
15:00～16:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	13:00～14:00 パワーヨガ (サンセットビーチヨガ) 1,3週⇒Mayu 2,4週⇒シアター(Mico)
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 ダイエットヨガ 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。

## 初期費用

入会金 ¥5,500(税込)  
年会費 ¥3,300(税込)

## 月会費

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)

## オプション

レンタルタオル会員 ¥550(税込)～  
水素水会員 ¥1,100(税込)

HOT YOGA LOUNGE

LooP  
～美しさと健康を～  
ループ

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 8月レッスンスケジュール

◆ 8/13(火)～8/17(土)は休講日です ◆ ※7/30(火)・31(水)は8月度のレッスンとなります。

	月	火	水	木	金	
	日程	7/30・6・20・27	7/31・7・21・28	1・8・22・29	2・9・23・30	
1	定休日	10:00～11:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ 担当変更 Akari	10:30～11:30 ツボと経絡のヨガ Mayu	10:00～11:00 骨盤調整ヨガ Mico	10:00～11:00 リフレッシュヨガ Akari	
		11:30～12:30 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ シアター(Yoko)	12:00～13:00 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 体幹力アップ 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)	
			16:30～17:30 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 春夏の経絡ヨガ シアター(Mico)		
		健康になりたい 美しくダイエット	18:30～19:30 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 アロマリラックスヨガ 担当変更 Mico	19:00～20:00 骨盤調整ヨガ シアター(Mia)	19:00～20:00 脂肪燃烧ヨガ シアター(Mico)
		リラクゼーション ヨガの基本をマスター	20:30～21:30 ベーシックヨガ 担当変更 Ami		21:00～22:00 パワーヨガ Mayu	20:30～21:30 姿勢改善ヨガ Mico
3	＼ LooPの特徴 / 4つのカテゴリー					

	土	日
	3・10・24・31	4・11・18・25
1	9:30～10:30 脂肪燃烧ヨガ Mico	10:00～11:00 太陽のエネルギー アップヨガ Mico
	11:00～12:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ 担当変更 Mayu	11:30～12:30 リフレッシュヨガ Mico
	15:00～16:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	13:00～14:00 骨盤調整ヨガ 担当変更 シアター(Mia)
	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 美脚ヒップアップヨガ 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＞  
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。

## 初期費用

入会金 ¥5,500 (税込)  
年会費 ¥3,300 (税込)

## オプション

リタラカ会員 ¥550 (税込)～  
水素水会員 ¥1,100 (税込)

## 月会費

受け放題 ¥13,200 (税込)  
受け放題デイトイム ¥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)

HOT YOGA LOUNGE  
**LooP** ホットヨガラウンジLooP 札幌  
～美しさと健康を～  
ループ  
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
	★★★★★	美脚ヒップアップヨガ
	★★★★	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
	★	アロマリン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