

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 11月レッスンスケジュール

※11/29(金)・30(土)は12月度のレッスンとなります。

	月	火	水	木	金	
日程		5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22	
1 定休日		10:00~11:00 パワーヨガ Akari	10:30~11:30 ウエストシェイプヨガ Mayu	10:00~11:00 秋冬の経絡ヨガ Mico	10:00~11:00 アンチエイジングヨガ Akari	
	2	11:30~12:30 秋冬の経絡ヨガ シアター(Mico)	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ シアター(Mia)	11:30~12:30 アシュタンガヨガ初級 Mico	11:30~12:30 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	
	3		16:30~17:30 リフレッシュヨガ シアター(Mico)	16:30~17:30 サンセットビーチヨガ シアター(Mico)		
	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 アロマリラックスヨガ Mico	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ シアター(Mia)	19:00~20:00 脂肪燃焼ヨガ 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 ベーシックヨガ Ami		21:00~22:00 ウエストシェイプヨガ Mayu	20:30~21:30 リフレッシュヨガ Mico

	土	日
日程	2・9・16・23	3・10・17・24
1	9:30~10:30 ウエストシェイプヨガ Mico	10:00~11:00 太陽のエネルギー アップヨガ Mico
2	11:00~12:00 パワーヨガ Mayu	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ Mico
3	15:00~16:00 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	13:00~14:00 秋冬の経絡ヨガ シアター(Mico)
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 太陽のエネルギー チャージヨガ 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＞  
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

リタマカ会員 ¥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 12月レッスンスケジュール

◆ 12/27(金)～12/31(火)は休講日です ◆ ※11/29(金)～は12月度のレッスンメニューとなります。

	月	火	水	木	金	
	日程	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	11/29・6・13・20	
1	定休日	10:00～11:00 リフレッシュヨガ Akari	10:30～11:30 パワーヨガ Mayu	10:00～11:00 秋冬の経絡ヨガ Mico	10:00～11:00 ウエストシェイプヨガ Akari	
		11:30～12:30 ツボと経絡のヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ シアター(Yoko)	11:30～12:30 アシュタンガヨガ初級 Mico	11:30～12:30 骨盤調整ヨガ シアター(Mia)	
			16:30～17:30 リフレッシュヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 脂肪燃焼ヨガ 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 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Mico	19:00～20:00 骨盤調整ヨガ シアター(Mia)	19:00～20:00 リフレッシュヨガ 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 Ami		21:00～22:00 パワーヨガ Mayu	20:30～21:30 アンチエイジングヨガ Mico
3	＼LooPの特徴／ 4つのカテゴリー					

	土	日
	11/30・7・14・21	1・8・15・22
1	9:30～10:30 ベーシックヨガ Mico	10:00～11:00 太陽のエネルギー アップヨガ Mico
	11:00～12:00 ダイエットヨガ Mayu	11:30～12:30 秋冬の経絡ヨガ Mico
3	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 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 サンセットビーチヨガ 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＞  
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

リタタカル会員 ¥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)



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
	★★★★	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
	★★	アンチエイジングヨガ
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	★★★★★★	太陽のエナジーアップヨガ
	★★★★	太陽のエナジーチャージヨガ
	★★★★	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
	★★★★	アシュタンガヨガ 初級
	★★★	ベーシックヨガ
	★★★	パワーヨガ
	★★★	リフレッシュヨガ