

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月度のレッスンプログラムとなります。

	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 強度:★★★ リフレッシュヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ パワーヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★★ 秋冬の経絡ヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ Akari
		11:30～12:30 強度:★★★ ツボと経絡のヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ シアター(Yoko)	11:30～12:30 強度:★★★★ アシュタンガヨガ初級 Mico	11:30～12:30 強度:★★★ New ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30～17:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 New 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアター(Mico)	
	＼ LooPの特徴 / 4つのカテゴリー				
4	健康になりたい	18:30～19:30 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Mico	19:00～20:00 強度:★★★ New ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ シアター(Mico)
	美しくダイエット				
5	リラクゼーション	20:30～21:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Ami		21:00～22:00 強度:★★★ パワーヨガ Mayu	20:30～21:30 強度:★★ アンチエイジングヨガ Mico
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
	11/30・7・14・21	1・8・15・22
1	9:00～10:00 (11/30は9:30～) 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mico
2	10:30～11:30 (11/30は11:00～) 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★★ 秋冬の経絡ヨガ Mico
3	15:00～16:00 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	13:00～14:00 強度:★★★ New ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)
4	17:30～18:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	14:30～15:30 New 強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ 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	月会費
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)
オプション	
リトルルル会員 ¥550 (税込)～ 水素水会員 ¥1,100 (税込)	