

ホットヨガラウンジLooP 札幌 4月レッスンスケジュール

◆4/15(火)~4/16(水)は休講日です◆

	月	火	水	木	金
	日程	1・8・22・29	2・9・23・30	3・10・17・24	4・11・18・25
1	定休日	10:00~11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Akari	10:30~11:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mayu	10:00~11:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Akari
		11:30~12:30 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアター(Mico)	12:00~13:00 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)	11:30~12:30 強度:★★★★★ アシュタンガヨガ初級 Mico	11:30~12:30 強度:★★★ 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:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)	16:30~17:30 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ 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:★★ アロマリラックスヨガ Mico	19:00~20:00 強度:★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアター(Mico)	19:00~20:00 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ 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:★★★ リフレッシュヨガ Ami		20:30~21:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	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
	5・12・19・26	6・13・20・27
1	9:00~10:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico
2	10:30~11:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ Mayu	11:30~12:30 強度:★★ アンチエイジングヨガ Mico
3	15:00~16:00 強度:★ New アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	13:00~14:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ 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 強度:★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ シアター(Mico)
5	*13日(日) 13:00~と14:30~の シアターレッスンは 休講となります (詳細は後日お知らせ)	*6日(日)と20日(日) 10:00~のレッスンは、 9:30~90分レッスン となります (詳細は後日お知らせ)

— 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。

