# 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
		10:00~11:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00
		強度:★★★	強度:★★★	強度:★★	強度:★★★★★
1	定	ベーシックヨガ	骨盤調整ヨガ	アロマリラックスヨガ	ダイエットヨガ
	休	Akari	Mayu	Mico	Akari
		11:30~12:30	12:00~13:00	11:30~12:30	11:30~12:30
	l H	11:00 12:00 <b>60</b> 強度:★★★★↓	強度:★★	強度:★★★★	11:30~12:30
2		■■■ ボディメイク <sup>©</sup> ダイエットヨガ	コリ取りデトックスヨガ	アシュタンガヨガ初級	ゆがみ改善ヨガ
		シアター(Mico)	シアター(Mico)	Mico	シアター(Mico)
	運動強度★		16:30~17:30	16:30~17:30	
3	弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		<b>◎◎</b> 』 強度:★★★	<b>◎◎</b> 強度:★★★	
	12345			冷え解消	
	∖ LooPの特徴 /		ベーシック基本ヨガ	免疫カアップヨガ	
	4つのカテゴリー♥		シアター(Mico)	シアター(Mico)	
		18:30~19:30	20:00~21:00	19:00~20:00	19:00~20:00
	健康になりたい	<b>◎◎</b> 強度:★★★	強度:★★	<b>◎◎</b> 強度:★★★★	10:00 20:00
4			707UZ 577¥		
	美しくダイエット	月のヒーリングヨガ	アロマリラックスヨガ	アシュタンガ入門ヨガ	ベーシック基本ヨガ
		シアター(Mico)	Mico	シアター(Mico)	シアター(Mico)
	リラクゼーション	20:30~21:30		20:30~21:30	20:30~21:30
		強度:★★★	時 I	<b>間変更</b> 強度:★★	強度:★★
5	ヨガの基本をマスター	リフレッシュヨガ		ヒーリング	アンチエイジングヨガ
				デトックスヨガ	l
		Ami		週替わりで担当	Mico

1 5·12·19·26 6·13·20·27 9:00~10:00 10:00~11:00 強度:★★★★★ 太陽のエナジー アップヨガ Mico Mico 10:30~11:30 11:30~12:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ アンチエイジングヨガ Mico  15:00~16:00 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ 免疫カアップヨガ 免疫カアップヨガ シアター(Mico)  17:30~18:30 強度:★★★
9:00~10:00
1 強度:★★★★ 強度:★★★ 大陽のエナジー アップヨガ Mico Mico  10:30~11:30 11:30~12:30 強度:★★
1 太陽のエナジー アップヨガ Mico Mico 10:30~11:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ アンチエイジングヨガ Mayu Mico 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(Mico) 17:30~18:30 強度:★★ 強度:★★★ 漁疫カアップヨガ シアター(Mico) 17:30~18:30 強度:★★
Pyプョガ   Mico   Mico     10:30~11:30   11:30~12:30   強度:★★   強度:★★     本
Mico Mico 10:30~11:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ アンチエイジングヨガ Mayu Mico 15:00~16:00 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ 免疫カアップヨガシアター(Mico) 17:30~18:30 強度:★★
2 10:30~11:30
2 強度:★★★ 強度:★★
2 春夏の経絡ヨガ アンチエイジングヨガ Mayu Mico  15:00~16:00 強度:★ アロマリンパトリートメントヨガ 免疫カアップヨガシアター(Mico)  17:30~18:30 強度:★★
Mayu Mico  15:00~16:00  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(Mico)  17:30~18:30 強度:★★  強度:★★★  14:30~15:30 強度:★★★  強度:★★★  過度:★★★
Mayu Mico  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(Mico)  13:00~14:00  強度:★★★  冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)  17:30~18:30 強度:★★  強度:★★★  強度:★★★★
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(Mico)  13:00~14:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)  17:30~18:30 強度:★★
3 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mico)  17:30~18:30 強度:★★  14:30~15:30 強度:★★  2 強度:★★★
3 アロマリンパ トリートメントヨガ
トリートメントヨガ 免疫カアップヨガ シアター(Mico) シアター(Mico) 17:30~18:30 強度:★★ 14:30~15:30 強度:★★ ★ ★ ★
シアター(Mico) シアター(Mico) シアター(Mico) 17:30~18:30 14:30~15:30 強度:★★
17:30~18:30 強度:★★ 14:30~15:30 強度:★★★ ② 14:30~15:30
強度:★★ ② 強度:★★★★
強度:★★ ② 強度:★★★★
4 ヒーリング マシュケンボス 即っち
デトックスヨガ アシュタンガ入門ヨガ
週替わりで担当 シアター(Mico)
*13日(日) *6日(日)と20日(日)
13:00~と14;30~の 10:00~のレッスンは、
5 シアターレッスンは 9:30~90分レッスン 休講となります となります

(詳細は後日お知らせ)

(詳細は後日お知らせ)

一定員 一 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<sub>(税込)</sub> 年会費 ¥3,300<sub>(税込)</sub>

### 月会費

受け放題 ¥13,200<sub>(税込)</sub> 受け放題デイタイム ¥11,000<sub>(税込)</sub>

月6回コース ¥8,800<sub>(税込)</sub>

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<sub>(税込)</sub>~ 水素水会員 ¥1,100<sub>(税込)</sub>



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 5月レッスンスケジュール

## ◆5/1(木)~5/3(土)は休講日です ◆

	月	火	水	木	金
	日程	6-13-20-27	7-14-21-28	8 • 15 • 22 • 29	9-16-23-30
		10:00~11:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00
		強度:★★★	強度:★★★	強度:★★	強度:★★★
1	定	ベーシックヨガ	骨盤調整3ガ	アンチエイジングヨガ	リフレッシュヨガ
	休	Akari	Mayu	Mico	Akari
		11:30~12:30	12:00~13:00	11:30 <b>~</b> 12:30	11:30~12:30
	B	強度:★★★★★	❷ 強度:★★★	強度:★★★★	11:30~12:30
2		<mark>。◎</mark> 太陽のエナジー ■■ チャージョガ	・ 冷え解消 免疫カアップヨガ	アシュタンガヨガ初級	ゆがみ改善ヨガ
		シアター(Mico)	シアター(Mico)	Mico	シアター(Mico)
	運動強度★		16:30~17:30	16:30~17:30	
3	弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		❷ 強度:★	❷ 強度:★★	
	12343		アロマリンパ		
	∖ LooPの特徴 /		デトックスヨガ	コリ取りデトックスヨガ	
	4つのカテゴリー♥		シアター(Mico)	シアター(Mico)	
		18:30~19:30	20:00~21:00	19:00~20:00	19:00~20:00
	健康になりたい	18:30~19:30	強度:★★	19.00~20.00	6.00 25.00
4					冷え解消
	美しくダイエット	ゆがみ改善ヨガ	アロマリラックスヨガ	アシュタンガ入門ヨガ	免疫力アップヨガ
		シアター(Mico)	Mico	シアター(Mico)	シアター(Mico)
5	リラクゼーション	20:30~21:30		20:30~21:30	20:30~21:30
		強度:★★★		強度:★★	強度:★★★
	ヨガの基本をマスター	リフレッシュヨガ		ヒーリング デトックスヨガ	ベーシックヨガ
		Ami		週替わりで担当	Mico

	+	Ш
	10-17-24-31	4-11-18-25
	9:00~10:00	10:00~11:00
	強度:★★★	強度:★★★
1	パワーヨガ	ベーシックヨガ
	Mico	Mico
	10:30~11:30	11:30~12:30
	強度:★★★	強度:★★★
2	春夏の経絡ヨガ	姿勢改善ヨガ
	Mayu	Mico
	15:00~16:00	13:00~14:00
	強度:★	◎◎ 10:00 14:00 強度:★★
3	アロマリンパ	
	デトックスヨガ	コリ取りデトックスヨガ
	シアター(Mico)	シアター(Mico)
	17:30~18:30	14:30~15:30
	強度:★★	<b>☆</b> 強度:★★★★★
4	ヒーリング	■「ボディメイク
	デトックスヨガ	ダイエットヨガ
	週替わりで担当	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<sub>(稅込)</sub> 年会費 ¥3,300<sub>(稅込)</sub>

### 月会費

受け放題 ¥13,200<sub>概込)</sub> 受け放題デイタイム ¥11,000<sub>概込)</sub>

月6回コース ¥8,800<sub>(税込)</sub>

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<sub>(税込)</sub>~ 水素水会員 ¥1,100<sub>(税込)</sub>



ホットヨガラウンジLooP 札幌 TEL: 011-398-7715