

# 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(土)・11/30(日)は12月度レッスンです◆

|   | 月                                                      | 火                                                | 水                                                | 木                                                          | 金                                                 |
|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|   | 日程                                                     | 4・11・18・25                                       | 5・12・19・26                                       | 6・13・20・27                                                 | 7・14・21・28                                        |
| 1 | 定休日                                                    | 10:00～11:00<br>強度:★★★★<br>開脚フローヨガ<br>Akari       | 10:30～11:30<br>強度:★★★<br>季節の経絡ヨガ<br>Mayu         | 10:00～11:00<br>強度:★★★<br>姿勢改善ヨガ<br>Mico                    | 10:00～11:00<br>強度:★★★★★<br>ダイエットヨガ<br>Akari       |
| 2 |                                                        | 11:30～12:30<br>強度:★★★<br>ゆがみ改善ヨガ<br>シアター(Mico)   | 12:00～13:00<br>強度:★★★<br>ベーシック基本ヨガ<br>シアター(Mico) | 11:30～12:30<br>強度:★★★★★<br>アシュタンガヨガ初級<br>Mico              | 11:30～12:30<br>強度:★★<br>コリ取りデトックスヨガ<br>シアター(Mico) |
| 3 | 運動強度★<br>弱 ⇒ 強<br>1 2 3 4 5<br>＼ LooPの特徴 ／<br>4つのカテゴリー |                                                  | 16:30～17:30<br>強度:★★<br>アロマフローヨガ<br>シアター(Mico)   | 16:30～17:30<br>強度:★★<br>コリ取りデトックスヨガ<br>シアター(Mico)          |                                                   |
| 4 | 健康になりたい<br>美しくダイエット                                    | 18:30～19:30<br>強度:★★★<br>ベーシック基本ヨガ<br>シアター(Mico) | 20:00～21:00<br>強度:★★★<br>パワーヨガ初級<br>Ami          | 19:00～20:00<br>強度:★★★★★<br>ボディメイク<br>ダイエットヨガ<br>シアター(Mico) | 19:00～20:00<br>強度:★★★<br>月のヒーリングヨガ<br>シアター(Mico)  |
| 5 | リラクゼーション<br>ヨガの基本をマスター                                 | 20:30～21:30<br>強度:★★<br>アロマリラックスヨガ<br>Mico       |                                                  | 20:30～21:30<br>強度:★★★<br>姿勢改善ヨガ<br>週替わりで担当                 | 20:30～21:30<br>強度:★★★<br>リフレッシュヨガ<br>Mico         |

|   | 土                                                       | 日                                                           |
|---|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|   | 1・8・15・22                                               | 2・9・16・23                                                   |
| 1 | 9:00～10:00<br>強度:★★★★<br>ウエストシェイプヨガ<br>Mico             | 10:00～11:00<br>強度:★★★★★<br>太陽のエネルギー<br>アップヨガ<br>Mico        |
| 2 | 10:30～11:30<br>強度:★★★<br>ベーシックヨガ<br>Mayu                | 11:30～12:30<br>強度:★★<br>ヒーリング<br>デトックスヨガ<br>Asami           |
| 3 | 15:00～16:00<br>強度:★<br>アロマリリンパ<br>デトックスヨガ<br>シアター(Mico) | 13:00～14:00<br>強度:★★★<br>ツボと経絡のヨガ<br>シアター(Mico)             |
| 4 | 17:30～18:30<br>強度:★★<br>ヒーリング<br>デトックスヨガ<br>週替わりで担当     | 14:30～15:30<br>強度:★★★★★<br>太陽のエネルギー<br>チャージヨガ<br>シアター(Mico) |
| 5 |                                                         |                                                             |

— 定員 —

通常クラス:12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)

月会費

受け放題 ¥13,750 (税込)  
受け放題デイトイム ¥11,550 (税込)  
月6回コース ¥9,350 (税込)  
月4回コース ¥8,250 (税込)  
月3回コース ¥7,700 (税込)

オプション

インフラ会員 ¥550 (税込)～  
水素水会員 ¥1,100 (税込)