

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 8月レッスンスケジュール

◆ 8/13(木)~8/16(日)は休講日です ◆ ※7/30(木)・31(金)は8月度のレッスンとなります。

|   | 月                           | 火   | 水  | 木   | 金  |
|---|-----------------------------|---|--|---|--|
|   | 日程                          | 4・11・18・25                                    | 5・12・19・26                                 | 7/30・6・20・27                                  | 7/31・7・21・28                             |
| 1 | 定休日                         | 10:00~11:00<br>強度:★★★★★<br>ダイエットヨガ            | 10:30~11:30<br>強度:★★★<br>季節の経絡ヨガ           | 10:00~11:00<br>強度:★★★<br>ピラティスリング<br>体幹力アップヨガ | 10:00~11:00<br>強度:★★★<br>リフレッシュヨガ        |
|   |                             | Mayu  | Mayu                                       | Mico  | Akari                                    |
| 2 | 定休日                         | 11:30~12:30<br>強度:★★<br>コリ取りデトックスヨガ           | 12:00~13:00<br>強度:★★★<br>ベーシック基本ヨガ         | 11:30~12:30<br>強度:★★★★★<br>アシュタンガ入門ヨガ         | 11:30~12:30<br>強度:★<br>アロマリンパ<br>デトックスヨガ |
|   |                             | シアター(Mico)                                    | シアター(Mico)                                 | シアター(Mico)                                    | シアター(Mico)                               |
| 3 | 運動強度★<br>弱 ⇒ 強<br>1 2 3 4 5 |   | 16:30~17:30<br>強度:★★★<br>ゆがみ改善ヨガ           |   |  |
|   | ＼ LooPの特徴 /<br>4つのカテゴリー     |   | シアター(Mico)                                 |   |  |
| 4 | 健康になりたい                     | 18:30~19:30<br>強度:★★<br>アロマフローヨガ              | 20:00~21:00<br>強度:★<br>アロマリンパ<br>トリートメントヨガ | 18:30~19:30<br>強度:★★★<br>春夏の経絡ヨガ              | 19:15~20:15<br>強度:★★★<br>ベーシックヨガ         |
|   | 美しくダイエット                    | シアター(Mico)                                    | 週替わりで担当                                    | シアター(Mico)                                    | Mico                                     |
| 5 | リラクゼーション                    | 20:30~21:30<br>強度:★★★<br>ピラティスリング<br>体幹力アップヨガ |  | 20:30~21:30<br>強度:★★★<br>骨盤調整ヨガ               | 20:30~21:30<br>強度:★★<br>コンディショニングヨガ      |
|   | ヨガの基本をマスター                  | Mico  |  | 週替わりで担当                                       | Mico                                     |

|   | 土   | 日  |
|---|---|--|
|   | 1・8・22・29                                   | 2・9・23・30                                |
| 1 | 9:00~10:00<br>強度:★★<br>コンディショニングヨガ          | 10:00~11:00<br>強度:★★★★★<br>後屈フローヨガ       |
|   | Mico  | Mico                                     |
| 2 | 10:30~11:30<br>強度:★★★<br>ベーシックヨガ            | 11:30~12:30<br>強度:★★<br>ヒーリング<br>デトックスヨガ |
|   | Mayu  | 週替わりで担当                                  |
| 3 | 15:00~16:00<br>強度:★★★<br>月のヒーリングヨガ          | 13:00~14:00<br>強度:★★★<br>ゆがみ改善ヨガ         |
|   | シアター(Mico)                                  | シアター(Mico)                               |
| 4 | 17:30~18:30<br>強度:★★<br>肩こりむくみ解消<br>デトックスヨガ | 14:30~15:30<br>強度:★★★★<br>サンセットビーチヨガ     |
|   | 週替わりで担当                                     | 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。

## 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

以外持ち会員 ¥550(税込)~  
水素水会員 ¥1,100(税込)



ホットヨガラウンジLooP 札幌  
TEL : 011-398-7715