

ホットヨガラウンジLooP 札幌 10月レッスンスケジュール

◆ 10/22(木)～10/24(土)は休講日です

	月	火	水	木	金
	日程	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・29	2・9・16・30
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ	10:00～11:00 強度:★★★ 代謝アップストレッチ フローヨガ
2		Mayu	Mayu	Mico	Akari
		11:30～12:30 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ	12:00～13:00 強度:★★ アロマフローヨガ	11:30～12:30 強度:★★★ 代謝アップストレッチ フローヨガ	11:30～12:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ
		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★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30～17:30 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ		
	＼ LooPの特徴 ／ 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 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ	20:00～21:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ	18:30～19:30 強度:★★★ 代謝アップストレッチ フローヨガ	19:15～20:15 強度:★★★ リフレッシュヨガ
	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 強度:★★ リリースヨガ		20:30～21:30 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	20:30～21:30 強度:★★ 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
	3・10・17・31	4・11・18・25
1	9:00～10:00 強度:★★★ パワーヨガ	10:00～11:00 強度:★★ リリースヨガ
	Mico	Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ ベーシックヨガ	11:30～12:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ
	Mayu	週替わりで担当
3	15:00～16:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ	13:00～14:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ
	シアター(Mico)	シアター(Mico)
4	17:30～18:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ	14:30～15:30 強度:★★★ 代謝アップストレッチ フローヨガ
	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

リタリタリ会員 ¥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

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(日)からは12月度レッスンです◆

	月	火	水	木	金
	日程	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★★ 開脚フローヨガ Mayu	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★ リリースヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ Akari
2		11:30～12:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 強度:★★★ ツボと経絡のヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5 ＼ LooPの特徴 ／ 4つのカテゴリー		16:30～17:30 強度:★★★ 代謝アップストレッチ フローヨガ シアター(Mico)		
4	健康になりたい 美しくダイエット	18:30～19:30 強度:★★ アロマフローヨガ 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 週替わりで担当	18:30～19:30 強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	19:15～20:15 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Mico
5	リラクゼーション ヨガの基本をマスター	20:30～21:30 強度:★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ Mico		20:30～21:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ 週替わりで担当	20:30～21:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico

	土	日
	7・14・21・28	1・8・15・22
1	9:00～10:00 強度:★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ 週替わりで担当
3	15:00～16:00 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ シアター(Mico)
4	17:30～18:30 強度:★★ アロマリラックスヨガ 週替わりで担当	14:30～15:30 強度:★★★ 脂肪燃焼ヨガ 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

インフラ会員 ¥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