

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 7月レッスンスケジュール

◆ 休講日はありません ◆ ※7/30(火)～は8月度のレッスンメニューとなります。

	月	火	水	木	金
	日程	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26
1	定休日	10:00～11:00 ベーシックヨガ	10:30～11:30 ツボと経絡のヨガ	10:00～11:00 姿勢改善ヨガ	10:00～11:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ
		週替わりで担当	Mayu	Mico	Akari
		11:30～12:30 姿勢改善ヨガ	12:00～13:00 脂肪燃焼ヨガ	11:30～12:30 パワーヨガ	11:30～12:30 春夏の経絡ヨガ
		シアター(Mico)	シアター(Mico)	Mico	シアター(Mico)
				16:30～17:30 サンセットビーチヨガ	16:30～17:30 月のヒーリングヨガ
3	＼ LooPの特徴 ／ 4つのカテゴリー		シアター(Mico)	シアター(Mico)	
4	健康になりたい	18:30～19:30 アロマリンパ トリートメントヨガ	20:00～21:00 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	19:00～20:00 骨盤調整ヨガ	19:00～20:00 サンセットビーチヨガ
	美しくダイエット	シアター(Mia)	Airi	シアター(Mia)	シアター(Mico)
5	リラクゼーション	20:30～21:30 体幹力アップ パワーヨガ		21:00～22:00 身体が柔らかくなる 開脚フローヨガ	20:30～21:30 骨盤調整ヨガ
	ヨガの基本をマスター	Mico		Mayu	Mico

	土	日
	6・13・20・27	7・14・21・28
1	9:30～10:30 太陽のエネルギー アップヨガ	10:00～11:00 ベーシックヨガ
	Mico	Mico
2	11:00～12:00 骨盤調整ヨガ	11:30～12:30 ツボと経絡のヨガ
	Akari	Mico
3	15:00～16:00 アロマリンパ トリートメントヨガ	13:00～14:00 パワーヨガ (サンセットビーチヨガ)
	シアター(Mia)	1,3週⇒Mayu 2,4週⇒シアター(Mico)
4	17:30～18:30 ヒーリング デトックスヨガ	14:30～15:30 ダイエットヨガ
	週替わりで担当	シアター(Yoko)
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(後屈)＞  
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。

## 月会費

### 初期費用

入会金 ¥5,500(税込)  
年会費 ¥3,300(税込)

受け放題 ¥13,200(税込)  
受け放題デイトム ¥11,000(税込)  
月6回コース ¥8,800(税込)  
月4回コース ¥7,700(税込)  
月3回コース ¥7,150(税込)



ホットヨガラウンジLooP 札幌

TEL : 011-398-7715