

ホットヨガラウンジLooP 札幌 3月レッスンスケジュール

◆3/15(土)～3/16(日)は休講日です◆

	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 強度:★★★ ベーシックヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Akari
		11:30～12:30 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアター(Mico)	12:00～13:00 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 強度:★★★★★ アシュタンガヨガ初級 Mico	11:30～12:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30～17:30 強度:★★ アロマフローヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 強度:★★★★ New 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)	
	＼LooPの特徴／ 4つのカテゴリー				
4	健康になりたい	18:30～19:30 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ シアター(Mia)	20:00～21:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ Mico	19:00～20:00 強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)
	美しくダイエット				
5	リラクゼーション	20:30～21:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ Ami		21:00～22:00 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	20:30～21:30 強度:★★ アンチエイジングヨガ Mico
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
	1・8・22・29	2・9・23・30
1	9:00～10:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico
	10:30～11:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★ アンチエイジングヨガ Mico
3	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(Mia)	13:00～14:00 強度:★★★★ New 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)
	17:30～18:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ 週替わりで担当	14:30～15:30 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ 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。

