

ホットヨガラウンジLooP 札幌 9月レッスンスケジュール

◆ 9/23(火)は休講日です ◆

	月	火	水	木	金
	日程	2・9・16・30	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★ コアシェイプヨガ Akari	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ Akari
2		11:30～12:30 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ 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:★★ アロマフローヨガ シアター(Mico)
3			16:30～17:30 強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	
	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5 ＼ LooPの特徴 ／ 4つのカテゴリー				
4	健康になりたい 美しくダイエット	18:30～19:30 強度:★★★ ツボと経絡のヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Ami	19:00～20:00 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ シアター(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:★★★★★ 開脚フローヨガ 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:★★★ 季節の経絡ヨガ Mico

	土	日
	6・13・20・27	7・14・21・28
1	9:00～10:00 強度:★★★★ ウエストシェイプヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★ 後屈フローヨガ Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ ベーシックヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Asami 担当変更
3	15:00～16:00 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)
4	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:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ 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。

- 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。

初期費用

入会金 ¥5,500 (税込)
年会費 ¥3,300 (税込)

オプション

リトルループ会員 ¥550 (税込)～
水素水会員 ¥1,100 (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)



ホットヨガラウンジLooP 札幌
TEL : 011-398-7715