

# 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(日)～3/17(火)は休講日です

	月	火	水	木	金
	日程	3・10・24・31	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27
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:★★★ 姿勢改善ヨガ	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ
		Mayu	Mayu	Mico	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:★★★ 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 強度:★★★★★ 1,3週 アシュタガ ヨガ 初級 2,4週 パワーヨガ 中上級 Mico	11:30～12:30 強度:★★★ コリ取りデトックスヨガ 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:★★★ サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	16:30～17:30 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ 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:★★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度:★★★ アロマリラックスヨガ Ami	19:00～20:00 強度:★★★ 冷え解消 免疫力アップヨガ シアター(Mico)	19:00～20:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ 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:★★★★★ ダイエットヨガ Mico		20:30～21:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ 週替わりで担当	20:30～21:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ Mico

	土	日
	7・14・21・28	1・8・22・29
1	9:00～10:00 強度:★★★ 脂肪燃焼ヨガ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ Mayu	11:30～12:30 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Asami
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:★★★ リフレッシュヨガ 週替わりで担当	14:30～15:30 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ 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。

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

インストラクター会員 ¥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