

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

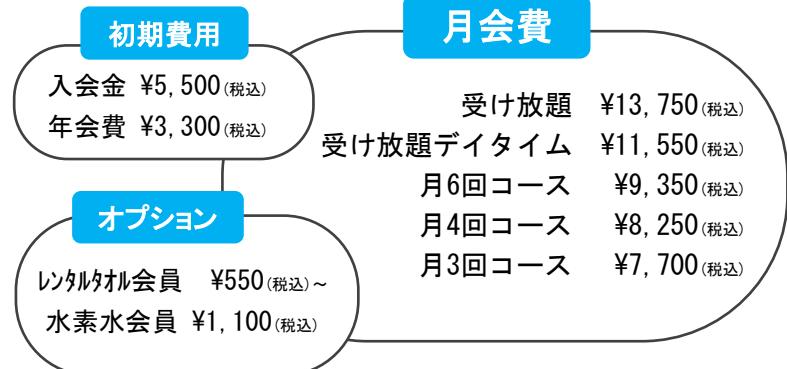
	月	火	水	木	金
	日程	3・10・24・31	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27
1 定休日	コアシェイプヨガ Mayu ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	10:00～11:00 強度:★★★ 11:30～12:30 強度:★★★ 12:00～13:00 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ シアター(Mico)	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ シアター(Mico)	10:00～11:00 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	10:00～11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Akari 11:30～12:30 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)
	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		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)	
	＼Loopの特徴／ 4つのカテゴリー✿				
	健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション ヨガの基本をマスター	18:30～19:30 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico) 20:30～21:30 強度:★★★★★ ダイエットヨガ 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) 20:30～21:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ 週替わりで担当	19:00～20:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico) 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 脂肪燃焼ヨガ	9:00～10:00 強度:★★★ Mico	10:00～11:00 強度:★★★★★ 太陽のエナジー ^{アップ} ヨガ Mico
2 リフレッシュヨガ	10:30～11:30 強度:★★★ Mayu	11:30～12:30 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Asami
3 月のヒーリングヨガ	15:00～16:00 強度:★★★ シアター(Mico)	13:00～14:00 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)
4 週替わりで担当	17:30～18:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ	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。



ホットヨガラウンジLoop 札幌
TEL : 011-398-7715