

# ホットヨガラウンジLooP 札幌 5月レッスンスケジュール

◆ 5/15(金)~5/17(日)は休講日です

	月	火	水	木	金
	日程	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・22・29
1	定休日	10:00~11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ Mayu	10:30~11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00~11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Akari
		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:★ アロマリンパ デトックスヨガ 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:★★★ 春夏の経絡ヨガ シアター(Mico)
3	運動強度★ 弱 ⇒ 強 1 2 3 4 5		16:30~17:30 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアター(Mico)	16:30~17:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアター(Mico)	
	＼ 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:★★★ 月のヒーリングヨガ 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:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ 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:★★★ ピラティスリング 体幹力アップヨガ 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:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ Mico
	ヨガの基本をマスター				

	土	日
	2・9・23・30	3・10・24・31
1	9:00~10:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ Mico	10:00~11:00 強度:★★★ ピラティスリング 体幹力アップヨガ Mico
	10:30~11:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mayu	11:30~12:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ Asami
3	15:00~16:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ シアター(Mico)	13:00~14:00 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ 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:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ 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。

## 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

以外外ル会員 ¥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