

ホットヨガラウンジLoop 札幌 6月レッスンスケジュール

◆ 6/16(火)は休講日です

	月	火	水	木	金
	日程	2・9・23・30	3・10・24・31	4・11・18・25	5・12・19・26
1	定休日	10:00~11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ	10:30~11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ	10:00~11:00 強度:★★★ ベーシックヨガ	10:00~11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ
		Mayu	Mayu	Mico	Akari
2		11:30~12:30 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ	12:00~13:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ	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	11:30~12:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ
		シアター(Mico)	シアター(Mico)	Mico	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:★★ コリ取りデトックスヨガ	16:30~17:30 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ	
			シアター(Mico)	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:★★★ 月のヒーリングヨガ	20:00~21:00 強度:★★ アロマリラックスヨガ	19:00~20:00 強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ	19:00~20:00 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ
		シアター(Mico)	週替わりで担当	シアター(Mico)	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:★★★ ピラティスリング 体幹力アップヨガ		20:30~21:30 強度:★★★ 姿勢改善ヨガ	20:30~21:30 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ
		Mico		週替わりで担当	Mico

	土	日
	6・13・20・27	7・14・21・28
1	9:00~10:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ	10:00~11:00 強度:★★★ ピラティスリング 体幹力アップヨガ
	Mico	Mico
2	10:30~11:30 強度:★★★ 骨盤調整ヨガ	11:30~12:30 強度:★★★ リフレッシュヨガ
	Mayu	Asami
3	15:00~16:00 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ	13:00~14:00 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ
	シアター(Mico)	シアター(Mico)
4	17:30~18:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ	14:30~15:30 強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ
	週替わりで担当	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

以外付会員 ¥550(税込)~
水素水会員 ¥1,100(税込)