

ホットヨガラウンジLooP 札幌 7月レッスンスケジュール

◆ 7/15(水)は休講日です ◆ ※7/30(木)～は8月度のレッスンメニューとなります。

	月	火	水	木	金
	日程	7・14・21・28	1・8・22・29	2・9・16・23	3・10・17・24
1	定休日	10:00～11:00 強度:★★★★★ ダイエットヨガ	10:30～11:30 強度:★★★ 季節の経絡ヨガ	10:00～11:00 強度:★★★ ピラティスリング 体幹力アップヨガ	10:00～11:00 強度:★★★ リフレッシュヨガ
		Mayu	Mayu	Mico	Akari
2	定休日	11:30～12:30 強度:★★ コリ取りデトックスヨガ	12:00～13:00 強度:★★★ ベーシック基本ヨガ	11:30～12:30 強度:★★★★★ アシュタンガ入門ヨガ	11:30～12:30 強度:★ アロマリンパ デトックスヨガ
		シアター(Mico)	シアター(Mico)	シアター(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:★★★ ゆがみ改善ヨガ		
			シアター(Mico)	時間変更	時間変更
4	健康になりたい 美しくダイエット	18:30～19:30 強度:★★ アロマフローヨガ	20:00～21:00 強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ	18:30～19:30 強度:★★★ 春夏の経絡ヨガ	19:15～20:15 強度:★★★ ベーシックヨガ
		シアター(Mico)	週替わりで担当	シアター(Mico)	担当変更 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:★★★ 骨盤調整ヨガ	20:30～21:30 New 強度:★★ コンディショニングヨガ
		Mico		週替わりで担当	Mico

	土	日
	4・11・18・25	5・12・19・26
1	New 9:00～10:00 強度:★★ コンディショニングヨガ	10:00～11:00 強度:★★★★★ 後屈フローヨガ
	Mico	Mico
2	10:30～11:30 強度:★★★ ベーシックヨガ	11:30～12:30 強度:★★ ヒーリング デトックスヨガ
	Mayu	担当変更 週替わりで担当
3	15:00～16:00 強度:★★★ 月のヒーリングヨガ	13:00～14:00 強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ
	シアター(Mico)	シアター(Mico)
4	17:30～18:30 強度:★★ 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	14:30～15:30 強度:★★★★★ サンセットビーチヨガ
	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)

オプション

リトルルル会員 ¥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)