ホットヨガラウンジLooP 札幌　12月レッスンスケジュール

◆ 12/27(日)～12/31(木)は休講日です ◆　※11/29(日)～は12月度のレッスンプログラムとなります。

	月	火	水	木	金
	日程	1・8・15・22	2・9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25
1	定休日	10:00～11:00 強度：★★★★ 開脚フローヨガ Mayu	10:30～11:30 強度：★★★ 季節の経絡ヨガ Mayu	10:00～11:00 強度：★★ リリースヨガ Mico	10:00～11:00 強度：★★★ リフレッシュヨガ 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：★★★ ベーシック基本ヨガ シアター(Mico)	11:30～12:30 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：★★★ ツボと経絡のヨガ 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：★★★ 代謝アップストレッチフローヨガ 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：★★ アロマフローヨガ シアター(Mico)	20:00～21:00 強度：★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ 週替わりで担当	18:30～19:30 強度：★★★ サンセットビーチヨガ シアター(Mico)	19:15～20:15 強度：★ アロマリンパトリートメントヨガ 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：★★★★ お尻・太もも引き締めヨガ 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：★★★ ベーシックヨガ Mico

	土	日
	5・12・19・26	11/29・6・13・20
1	9:00～10:00 強度：★★★★ お尻・太もも引き締めヨガ Mico	10:00～11:00 強度：★★★ ベーシックヨガ Mico
2	10:30～11:30 強度：★★★ リフレッシュヨガ Mayu	11:30～12:30 強度：★★★ 骨盤調整ヨガ 週替わりで担当
3	15:00～16:00 強度：★★★ 姿勢改善ヨガ シアター(Mico)	13:00～14:00 強度：★★★ リフレッシュヨガ シアター(Mico)
4	17:30～18:30 強度：★★ アロマリラックスヨガ 週替わりで担当	14:30～15:30 強度：★★★ 脂肪燃焼ヨガ 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)

オプション
ﾚﾝﾀﾙﾀｵﾙ会員　¥550(税込)～
水素水会員　¥1,100(税込)

月会費

受け放題	¥13,750(税込)
受け放題デイタイム	¥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)

HOT YOGA LOUNGE LooP ～美しさと健康を～ ループ
ホットヨガラウンジLooP 札幌
TEL：011-398-7715