

【ホットヨガ】

ホットヨガラウンジLooP 札幌

11月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		2日 9日 16日 23日	3日 10日 17日 24日	4日 11日 18日 25日	5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日
時間		体験OK 9:50~10:50	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:00~11:00	8:45~9:45	10:00~11:00
レッスン名		ベーシックヨガ	ツボと経絡のヨガ	太もも&お尻 引締めヨガ	骨盤調整ヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	はじめての アシュタンガヨガ
IR名		Mico	1,2週⇒Mayu 3,4週⇒Mico	CHIAKI	Kazue	Mico	Mico
時間		体験OK 11:40~12:40	30日(火)は12月分のレッスンとなります。			体験OK 10:00~11:00	体験OK 11:30~12:30
レッスン名		姿勢改善ヨガ				ベーシックヨガ	ツボと経絡のヨガ
IR名		<シアターレッスン>				Mico	Mico
時間			体験OK 15:00~16:00			体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00
レッスン名			肩こりむくみ解消 デトックスヨガ			肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ
IR名			<シアターレッスン>			Aya	1,3週⇒Mayu 2,4週⇒シアター
時間			体験OK 19:30~20:30	体験OK 19:00~20:00	体験OK 18:30~19:30	体験OK 15:00~16:00	 HOT YOGA LOUNGE LooP ~美しさと健康を~ ループ
レッスン名			アロマリラックス ヨガ	ダイエットヨガ	リフレッシュヨガ	姿勢改善ヨガ	
IR名			Hiromi	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>	<シアターレッスン>	
時間		体験OK 20:00~21:00		体験OK 21:00~22:00	体験OK 20:30~21:30	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		アロマリンパ トリートメントヨガ		リフレッシュヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	アロマリラックス ヨガ	
IR名		Mico		Mayu	Mico	CHIAKI	

# ホットヨガ

ホットヨガスタジオで行います

美しくなりたい



ダイエットヨガ  
太もも&お尻引締めヨガ

ヨガを深めたい



太陽のエネルギーアップヨガ  
はじめてのアシュタンガヨガ  
ファーストヨガ  
ベーシックヨガ

健康になりたい



骨盤調整ヨガ  
ツボと経絡のヨガ  
姿勢改善ヨガ  
肩こりむくみ解消デトックスヨガ

リラクゼーション



アロマリラックスヨガ  
アロマリネパトリートメントヨガ