




















# ORANGE LOTUS タイムスケジュール4月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	 マークはプロジェクションのクラスです☆ マークはアロマを使用したクラスです。 【岩盤タイム】はレッスン消化分になりません。 時間内であれば入退出自由です！お気軽にお入り下さいませ♪					 リラックスヨガ 8:45-9:45 hiroko	デトックスヨガ 8:45-9:45 HARUKA
10:00	<b>NEW</b>		<b>NEW</b>		<b>NEW</b>	<b>NEW</b>	
11:00	 ゆがみ整えヨガ 10:15-11:15 SAAYA	 リフレッシュフローヨガ 10:15-11:15 hiroko	 BASIC 10:15-11:00 AI		 癒しヨガ 10:15-11:15 mana	 Total Beauty 10:15-11:00 RIKU	
12:00	<b>NEW</b>	<b>NEW</b>	<b>NEW</b>		<b>NEW</b>	<b>時間変更</b>	
12:00	 季節を楽しむヨガ 11:45-12:45 HARUKA	 ボディメンテナンスヨガ 11:45-12:45 尚美	 心と身体の調和ヨガ 11:45-12:45 よりこ		 コアヨガ 11:45-12:45 かおり	 BASIC 11:45-12:30 RIKU	コアエクササイズ 11:30-12:00 ↑予約不要↑
13:00							岩盤タイム 12:30-13:30
14:00		<b>NEW</b>					
15:00	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要	 モビハンヨガ 14:30-15:30 mamie	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要		<b>時間変更</b>  ムーンフローヨガ 14:30-15:30 SAAYA	姿勢改善ヨガ 14:00-15:00 HARUKA	ベーシックヨガ 14:00-15:00 YUKO
16:00			<b>時間変更</b>		<b>時間変更</b>		
16:00	リンパ&リラクソヨガ 16:00-17:00 AKEMI	岩盤タイム 16:00-17:30 予約不要	ピラティスビューティー 16:00-17:00 AKEMI		 ストレッチボール骨盤調整 16:00-16:20 ↑予約不要↑	 ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 Lilica	ゆがみ整えヨガ 15:30-16:30 YUKO
17:00					岩盤タイム 16:30-18:00 予約不要		
17:00						リリース&ストレッチヨガ 17:00-18:00 鈴菜 ルミ	 ウェーブフローヨガ 17:00-18:00 kalika
18:00	<b>担当者変更</b>						
19:00	 ヴィンヤサフローヨガ 18:20-19:20 かおり	やさしいヨガ 18:20-19:20 YUKO	スタイルアップヨガ 18:20-19:20 Luna				
20:00	リリースヨガ 19:40-20:40 ミサコ	 陰陽フローヨガ 19:40-20:40 YUKO	 Total Beauty 19:40-20:25 RIKU		コンディショニング ピラティス (10名限定) 19:40-20:40 AI		
21:00	コアピラティス 21:00-22:00 AI	デトックスヨガ 21:00-22:00 Luna	岩盤タイム 20:45-22:00		ほぐしヨガ 21:00-22:00 kalika	 <b>SurfFit BASIC</b> <b>NEWSONG</b> 🎵	
22:00	予約不要と下に記載してあるミニレッスンは レッスン消化分になりません。 是非、ご参加ください♪						
22:30							

クラス名、担当、定員は変更になる場合がございます。

【定員】ヨガ20名 Surf fit 17名



RONDO HOT STUDIO  
ORANGE LOTUS