

2018年8月～ ORANGE LOTUS 東大和店 レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ		HOTスタジオ	HOTスタジオ	
10:00								
11:00	ソフトホットヨガ 10:20-11:00 MIKE	ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO	やさしい骨盤調整 ホットヨガ 10:00-11:00 AKEMI	スタイルアップ ホットヨガ 10:00-11:00 MIKE		クラス変更 リラックスホットヨガ 10:30-11:30 SATO	ホットヨガ 10:30-11:30 澄子	
12:00	美腰ホットヨガ 11:30-12:30 萌	ソフトホットヨガ 11:30-12:10 MIRIA	SurfFit JAPAN BASIC 11:15-12:00	やさしいホットヨガ 11:30-12:30 ichiko		クラス変更 スタイルアップホットヨガ 11:45-12:45 MINAMI	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 ichiko	
13:00				SurfFit JAPAN BASIC 13:00-13:45			SurfFit JAPAN BASIC 12:45-13:30	
14:00	アクティブフロー ホットヨガ 13:30-14:30 YAYOI		タイ式ストレッチ & ホットヨガ 13:30-14:30 KYOKO	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA		SurfFit JAPAN BASIC 14:00-14:45	ホットボディメイク 14:00-15:00 AYANA	
15:00	ホントーータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI		骨盤調整ホットヨガ 15:00-16:00 KYOKO					
16:00					休館日	ビューティーフロー ホットヨガ 15:15-16:15 S-MAKO	ホットヨガ 15:15-16:15 S-MAKO	
17:00						ソフトホットヨガ 16:30-17:10 ゆり	ヒーリングホットヨガ 16:35-17:35 S-MAKO	
18:00						リラックスホットヨガ 17:30-18:30 千尋		
19:00	ソフトホットヨガ 18:20-19:00 麻友	ホットヨガ 18:20-19:20 SATOMI	SurfFit JAPAN BASIC 18:20-19:05	ホットヨガ 19:00-20:00 NAOMI				
20:00	SurfFit JAPAN BASIC 19:15-20:00	ソフトホットヨガ 19:35-20:15 SATOMI	スタイルアップ ホットヨガ 19:30-20:30 ichiko					
21:00	疲労回復ホットヨガ 20:30-21:30 YURIKO	スタイルアップ ホットヨガ 20:30-21:30 MARU	ソフトホットヨガ 20:45-21:25 MAMI	SurfFit JAPAN BASIC 20:30-21:15				
22:00	ホットバーオソル 21:45-22:45 松原昌也	SurfFit JAPAN BASIC 21:45-22:30	リラックス ホットヨガ 21:40-22:40 MAMI	ソフトホット 21:45-22:25 SUZU				
23:00								


 9月からNew プログラム
「BALANCE」スタート!
 BASICよりもバランスをとる
 動作を多く取ることで
 さらにブレない体幹づくりを目指します!
Let's Enjoy Surfexercise!!