

# ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2022年8月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	当面の間すべてのレッスンで マスク着用必須とさせていただきます。マークはプロジェクションのレッスンです♪ マークはLIVE配信のレッスンです♪					ボディメイクヨガ 8:45-9:45 NAOMI	ほぐしヨガ 8:45-9:45 HIROMI
10:00	8月からSurfFit BALANCEが復活！曲も5.0にアップデートされ、暑い8月にピッタリ☆ そして8月28日(日)19:00~Surffit Fit特別レッスンをを行います！ 8月最後の日曜日、オレンジロータス昭島で楽しく過ごしましょう♪						
11:00	はじめてのヨガ 10:15-11:15 SAORI	SurfFit JAPAN BASIC 5.0 BALANCE 5.0 10:15-11:00	ベーシックヨガ 10:15-11:15 澄子		ビューティーフローヨガ 10:15-11:15 YUKO	フロー&リラックスヨガ 10:15-11:15 ERINA	ベーシックヨガ 10:15-11:15 TAKAKO
	2日,23日 → Surf Fit BASIC 9日,30 → Surf Fit BALANCE						
12:00	リフレッシュヨガ 11:45-12:45 KAZUMI	ビューティーシェイプヨガ 11:45-12:45 SUU	やさしいヨガ 11:45-12:45 MAYUMI		リラックスヨガ 11:45-12:45 NORIKO	SurfFit JAPAN BALANCE 5.0 11:45-12:30	燃焼ヨガトレーニング 11:45-12:45 KEI
13:00							
14:00	岩盤タイム 14:00-15:00 予約不要・定員15名	やさしいヨガ 14:00-15:00 NORIKO	BODY ART Training Basic45 14:00-14:45 KON		肩こり解消ヨガ 14:00-15:00 YUPIN	はじめてのヨガ 14:00-15:00 MOENO	SurfFit JAPAN BASIC 5.0 14:00-14:45
15:00							
16:00	アクティブフローヨガ 15:30-16:30 SAAYA	岩盤タイム 15:30-16:30 予約不要・定員15名	リストラティブ リラックスヨガ 15:30-16:30 ERINA		ベーシックヨガ 15:30-16:30 MIKE	ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 AKEMI	やさしいヨガ 15:30-16:30 MISAKI
17:00							LIVE! 骨盤調整ヨガ 17:00-18:00 YUPIN
18:00		NEW!					
19:00	リンパ&リラックスヨガ 18:20-19:20 NAOMI	リラックス ローラーピラティス 18:20-19:20 TOSUE	SurfFit JAPAN BASIC 5.0 18:20-19:05		陰ヨガ 18:20-19:20 KAZUMI		SurfFit JAPAN SPECIAL ver 19:00-19:45
20:00	LIVE! ベーシックヨガ 19:40-20:40 SATOMI	SurfFit JAPAN 身体スツキリヨガ 19:40-20:40 TAKAKO	ビューティーフローヨガ 19:40-20:40 SATOMI		SurfFit JAPAN BASIC 5.0 19:40-20:25	1日限りの 特別レッスン★	
21:00	SurfFit JAPAN BALANCE 5.0 21:00-21:45	ムーンフローヨガ 21:00-22:00 SAAYA	癒しのヨガ 21:00-22:00 YUKO		やさしいヨガ 21:00-22:00 MOENO		8月28日(日) 限定イベント★ オレンジロータス会員様はもちろん、 24ジム会員様、男性会員様、 会員外の方もご参加頂けます！ (会員様のご紹介のみ男女問わずOK!) 詳細はスタッフにお尋ねいただくか 館内POPをご覧ください♪
22:00							
22:30							

クラス名、担当、定員は変更になる場合がございます。



RONDO HOT STUDIO  
ORANGE LOTUS

新型コロナウイルス感染症対策により、現在定員を変更しております。

現在の定員：Surf Fit 13名 / その他15名

通常定員：Surf Fit 17名 / その他25名

