

# ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2023年2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。					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	今月よりキャンドルヨガクラスがレギュラーレッスンとして登場！★ 素敵な空間を楽しんでください♪					<b>3月まで限定</b>		
11:00	はじめてのヨガ 10:15-11:15 SAORI	 BASIC 5.0 Total Beauty3.0 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&リラクソヨガ 10:15-11:15 NAOMI	ベーシックヨガ 10:15-11:15 TAKAKO	
12:00		 ビューティーシェイプヨガ 11:45-12:45 MIKE	 やさしいヨガ 11:45-12:45 MAYUMI		リラクソヨガ 11:45-12:45 NORIKO	 Total Beauty3.0	 燃焼ヨガトレーニング 11:45-12:45 KEI	
13:00				<b>18日(土) 限定特別レッスン★</b> 空手やボクシングなど様々な格闘技の 動きを取り入れたエクササイズクラスです！ 音楽に合わせて仮想の相手にパンチやキック！ 全身のシェイプアップ！有酸素運動で爽快な汗を流し、 一緒に楽しみましょう★ 室内用シューズをお持ちください♪※常温のクラスです。			シェイプ★ボクササイズ 12:50-13:35 YURI	
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	パワーヨガ 14:00-15:00 YUPIN		 スタイルアップヨガ 14:00-15:00 SAORI	はじめてのヨガ 14:00-15:00 YUKO	 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 KEI	岩盤タイム 15:30-16:30 予約不要・定員15名	心と体ゆるめるヨガ 15:30-16:30 HITOMI		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						 リンパ&リラクソヨガ 17:00-18:00 AKEMI	骨盤調整ヨガ 17:00-18:00 YUPIN	
18:00								
19:00	 リンパ&リラクソヨガ 18:20-19:20 NAOMI	リラクソ ローラーピラティス 18:20-19:20 TOSUE	 BASIC 5.0 18:20-19:05		陰ヨガ 18:20-19:20 KAZUMI			
20:00	ベーシックヨガ 19:40-20:40 SATOMI	ムーンフローヨガ 19:40-20:40 SAAYA	 ビューティーフローヨガ 19:40-20:40 AYA		 BASIC 5.0 19:40-20:25			
21:00	 Total Beauty3.0 21:00-21:45	 身体スッキリヨガ 21:00-22:00 TAKAKO	NEW! 癒しのヨガ 21:00-22:00 YUKO		やさしいヨガ 21:00-22:00 AKEMI			
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。



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：Surt Fit13名 / その他18名

通常定員：Surt Fit17名 / その他25名

