









ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2023年9月

	月	火	水	木	金	土	日
	3/13(月)よりマスク着用は原則個人の判断といたします。						
9:00	 マークはプロジェクションのレッスンです♪ マークはキャンドルヨガのレッスンです♪					モーニングフローヨガ 8:45-9:45 YUKO	ほぐしヨガ 8:45-9:45 HIROMI
10:00	9月も引き続き水分と塩分補給をしっかりと行い、暑さには負けない身体作りをしましょう！ レッスン前中後にはフロントに置いてあります塩分チャージをどうぞ(´▽`)♡						
11:00	はじめてのヨガ 10:15-11:15 SAORI	スタイルアップヨガ 10:15-11:15 MIKE	やさしいヨガ 10:15-11:15 MAYUMI		エナジープレスヨガ 10:15-11:15 YUKO	ヒップエクササイズヨガ 10:15-11:15 KEI	ベーシックヨガ 10:15-11:15 TAKAKO
12:00	NEW 姿勢改善ヨガ 11:45-12:45 MISAKO	 BASIC 6.0 11:45-12:30 BALANCE6.0	ベーシックヨガ 11:45-12:45 SACHI		リラックスヨガ 11:45-12:45 NORIKO	 BALANCE6.0 11:45-12:30	週替わりクラス 11:45-12:45 代行情報をご確認ください
13:00			担当者変更			シェイプ★ボクササイズ 12:50-13:35 YURI	16日(土)限定レッスン☆ 定員15名 室内用シューズを お持ちください♪ ※常温のクラスです。
14:00	 BASIC 6.0 14:00-14:45	やさしいヨガ 14:00-15:00 NORIKO	スタイルアップヨガ 14:00-15:00 SAORI		岩盤 Relax Time 14:00-15:00 予約不要・定員25名	はじめてのヨガ 14:00-15:00 MAYUMI	岩盤 Relax Time 13:45-15:00 予約不要・定員25名
15:00							
16:00	燃焼ヨガトレーニング 15:30-16:30 KEI	岩盤 Relax Time 15:30-16:30 予約不要・定員25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&リラックスヨガ 17:00-18:00 AKEMI	骨盤調整ヨガ 17:00-18:00 YUPIN
18:00	NEW	担当者変更					
19:00	リラックスヨガ 18:20-19:20 YUPIN	 BASIC 6.0 18:20-19:05	ボディコンディショニング ヨガ 18:20-19:20 TAKAKO		ベーシックヨガ 18:20-19:20 SATOMI		
20:00	経絡ヨガ 19:40-20:40 SATOMI	NEW アクティブフローヨガ 19:40-20:40 MISAKO	美脚美尻ヨガ 19:40-20:40 AYA		 BASIC 6.0 19:40-20:25		
21:00	 BASIC 6.0 21:00-21:45 BALANCE6.0	身体スッキリヨガ 21:00-22:00 TAKAKO	 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	4日,25日 → Surf Fit BASIC 11日 → Surf Fit BALANCE						

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：Surf Fit17名 / その他25名

通常定員：Surf Fit17名 / その他25名