

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2024年3月

	月	火	水	木	金	土	日
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♪ 3月20日は春分の日☆昼と夜がほとんど同じ長さになるそうです。早期や夕方もう少しづつ日が伸びていますよ。冬の寒さから徐々に暖かくなるかもしれませんが、花粉症の時期が近づいてきます(汗)年度末で多忙になるかもしれませんが、気分転換にぜひホットスタジオへお越しください★オレンジロタスでお待ちしております！					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							
11:00	 Surf Fit JAPAN BASIC 6.0 TOTAL 4.0 10:30-11:15 MISAKO	スタイルアップヨガ 10:15-11:15 MIKE	陰陽フローヨガ 10:15-11:15 YUKO		やさしいヨガ 10:15-11:15 MIKE	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
		4日18日 → Surf Fit BASIC 11日25日 → Surf Fit Total					
12:00	姿勢改善ヨガ 11:45-12:45 MISAKO	はじめてのヨガ 11:45-12:45 NORIKO	女性のためのヨガ 11:45-12:45 SACHI		ベーシックヨガ 11:45-12:45 MAYUMI	 Surf Fit JAPAN BASIC 6.0 11:45-12:30 MISAKO	 ムーンサイクルヨガ 11:45-12:45 TOMOMI
13:00							
14:00	岩盤 Relax Time 14:00-15:00 予約不要・定員25名	 ヨガバレエ 14:00-15:00 MISAKI	スタイルアップヨガ 14:00-15:00 SAORI		 リラックスヨガ 14:00-15:00 NORIKO	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	 心身ゆるめるヨガ 15:30-16:30 TOMO		ヨガビギナー 15:30-16:30 SAORI	ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 AKEMI	骨盤調整ヨガ 15:30-16:30 YUPIN  BASIC 6.0 15:30-16:15 YUPIN
					3日17日31日 → 骨盤調整ヨガ 10日24日 → Surf Fit BASIC		
17:00						 リンパ&リラックスヨガ 17:00-18:00 AKEMI	アロマリラックスヨガ 17:00-18:00 YUPIN
18:00		NEW!					
19:00	リラックスヨガ 18:20-19:20 YUPIN	やさしいヨガ 18:20-19:20 NATSUMI	岩盤 Relax Time 18:20-19:20 予約不要・定員26名		ベーシックヨガ 18:20-19:20 SATOMI		
20:00	 美お腹ヨガ 19:40-20:40 HARUKA	季節をたのしむヨガ 19:40-20:40 HARUKA	アクティブフローヨガ 19:40-20:40 MISAKO		 Surf Fit JAPAN BASIC 6.0 19:40-20:25 MISAKO		
21:00	 癒しのヨガ 21:00-22:00 YUKO	 身体スッキリヨガ 21:00-22:00 TAKAKO	 Surf Fit JAPAN Total Beauty 4.0 21:00-21:45 MISAKO		 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。



定員：Surt Fit17名 / その他25名