

ORANGE LOTUS タイムスケジュール12月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	全てのレッスン、マスク 着用でございます。 マークはプロジェクションのクラスです☆ マークはライブ配信クラスでございます。 マイページよりご自宅でレッスンを受けることが可能です。 是非、ご参加くださいませ♪ 【岩盤タイム】はレッスン消化分になりません。 時間内であれば入退自由です！お気軽にお入り下さいませ♪					リラックスヨガ (3日・17日) ALOHAYOGA (10日) 8:45-9:45 KAYO	デトックスヨガ 8:45-9:45 Akane
10:00							
11:00	NEW アロマ癒しヨガ 10:15-11:15 mana	ハタフローヨガ 10:15-11:15 hiro	ゆがみ整えヨガ 10:15-11:15 SAAYA		チャクラヨガ 10:15-11:15 よりこ	アロマヨガ 10:15-11:15 Tao	
12:00	UNIVERSAL YOGA EARTH 11:45-12:30 KAYO	呼吸を深めるスローヨガ 11:45-12:45 尚美	リラックスヨガ 11:45-12:45 HIROKO		リンパマッサージヨガ 11:45-12:45 mamie	ストレッチボールBASIC7 11:20-11:40 ↑予約不要↑ (10名様限定) 岩盤タイム 12:00-13:30 予約不要	Surf Fit BASIC 5.0 11:45-12:30 AI
13:00							
14:00	ストレッチボールBASIC7 14:00-14:20 ↑予約不要↑ (10名様限定) 岩盤タイム 14:30-16:00 予約不要	骨盤ボールピラティス 14:00-15:00 Hiroyuki (定員10名)	はじめてのヨガ 14:00-15:00 AI		Surf Fit BASIC 2.0 14:15-15:00 AI	姿勢調整ピラティス 14:00-15:00 Akane	ベーシックヨガ 14:00-15:00 YUKO
15:00							
16:00		岩盤タイム 15:30-17:00 予約不要	ピラティスビューティー 15:30-16:30 AKEMI		ムーンフローヨガ 15:30-16:30 SAAYA	パワーヨガ 15:30-16:30 鈴菜 ルミ	ゆがみ整えヨガ 15:30-16:30 YUKO
17:00						リリースヨガ 17:00-18:00 鈴菜 ルミ	コアエクササイズ 16:45-17:15 TSUYOSHI ↑予約不要↑
18:00							
19:00	ベーシックヨガ 18:20-19:20 サオリ	やさしいヨガ 18:20-19:20 KAYO	スタイルアップヨガ 18:20-19:20 Luna		NEW カラダメンテナンス ピラティス 18:35-19:20 Hiroyuki	このような予約不要と下に記載してあるミニレッスンは レッスン消化になりません。 是非、ご参加ください♪	
20:00	LIVE/LESSON めぐりヨガ 19:40-20:40 Luna	ヴィンヤサフローヨガ 19:40-20:40 ERINA	Surf Fit BASIC 3.0 19:40-20:25 RIKU		ナイトリラックスヨガ 19:40-20:40 Tao		
21:00	bodymake pilates 21:00-21:45 Hiroyuki	リンパマッサージヨガ 21:00-22:00 ERINA	岩盤タイム 20:45-22:00 予約不要		オイルマッサージヨガ 21:00-22:00 Luna		
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】 ヨガ20名 Surf fit 15名



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS