

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 8月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	 ワークはプロジェクションのクラスです☆  マークはアロマを使用したクラスです。 【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 8:45-9:45 hiroko	 デトックスフローヨガ 8:45-9:45 HARUKA
10:00	 ゆがみ整えヨガ 10:15-11:15 SAAYA	 アクティブフローヨガ 10:15-11:15 hiroko	 ピラティス ビギナーベーシック 10:15-11:15 AI		 癒しヨガ 10:15-11:15 mana	 ボディメイクヨガ 10:15-11:15 SAAYA	 Total Beauty 10:15-11:00 RIKU
11:00							
12:00	 ブロックを使った セルフケアヨガ 11:45-12:45 HARUKA	 LES MILLS PILATES 11:45-12:30 TSUYOSHI	 心と身体の調和ヨガ 11:45-12:45 よりこ		 ジェントルフローヨガ 11:45-12:45 かおり	 Total Beauty 11:45-12:30 RIKU	 LES MILLS PILATES 11:30-12:15 TSUYOSHI
13:00						 LES MILLS PILATES 13:00-13:30 YUGA ↑ 予約不要 ↑	
14:00	 岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要		 岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要		 ムーンフローヨガ 14:00-15:00 SAAYA	 姿勢改善ヨガ 14:00-15:00 HARUKA	 ベーシックヨガ 14:00-15:00 YUKO
15:00		 ベーシックヨガ 14:30-15:30 HARU					
16:00	 リンパリラックスヨガ 16:00-17:00 KYOKO	 アロマリラックスヨガ 16:00-17:00 mamie	 骨盤調整ヨガ 16:00-17:00 AKEMI		 岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要	 ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 Lilica	 ゆがみ整えヨガ 15:30-16:30 YUKO
17:00							
18:00						 リリース&ストレッチヨガ 17:00-18:00 鈴菜 ルミ	 ウェーブフローヨガ 17:00-18:00 kalika
19:00	 ヴィンヤサフローヨガ 18:20-19:20 かおり	 やさしいヨガ 18:20-19:20 KYOKO	 スタイルアップヨガ 18:20-19:20 Luna		 骨盤調整ヨガ 18:20-19:20 MIYU		
20:00	 お腹引き締めヨガ 19:40-20:40 かおり	 陰陽フローヨガ 19:40-20:40 LUNA	 BASIC 19:45-20:30 YUGA		 リラックスヨガ 19:40-20:40 HARU		
21:00	 コンディショニング ピラティス (限定10名) 21:00-22:00 AI	 眼りを深めるヨガ 21:00-22:00 LUNA	 アロマデトックスヨガ 21:00-22:00 LUNA		 引き締めヨガ 21:00-22:00 Moana	 太枠のレッスンは前月より、 変更があります。 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♪	
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。

【会員枠定員】 ヨガ20名 Surf fit 15名



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS