



















ORANGE LOTUS タイムスケジュール 9月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	 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	 デトックスヨガ 8:45-9:45 HARUKA
10:00	 ゆがみ整えヨガ 10:15-11:15 SAAYA	リフレッシュフローヨガ 10:15-11:15 hiroko	 BASIC 10:15-11:00 TSUYOSHI		 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	NEW セルフケアヨガ 11:45-12:45 HARUKA	NEW  エナジーヨガ 11:45-12:45 AI	 心と身体の調和ヨガ 11:45-12:45 よりこ		コアヨガ 11:45-12:45 かおり	NEW  Total Beauty 11:45-12:30 RIKU	コアエクササイズ 11:30-12:00 ↑予約不要↑
13:00							岩盤タイム 12:30-13:30 予約不要
14:00	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要	レッスン名変更 モビバンヨガ エクササイズ 14:30-15:30 mamie	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要		 ムーンフローヨガ 14:30-15:30 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							
16:00	リンパ&リラクソヨガ 16:00-17:00 AKEMI	レッスン名変更 岩盤タイム 16:00-17:30 予約不要	 レッスン名変更 ピラティス入門 16:00-17:00 AKEMI		ストレッチボール BASIC7 16:00-16:20 ↑予約不要↑	ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 Liliica	ゆがみ整えヨガ 15:30-16:30 YUKO
17:00					岩盤タイム 16:30-18:00 予約不要	 リリース&ストレッチヨガ 17:00-18:00 鈴葉 ルミ	ウェーブフローヨガ 17:00-18:00 kalika
18:00							
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 YUKO	スタイルアップヨガ 18:20-19:20 Luna		 パワーヨガ 18:20-19:20 MIYU		
20:00	肩こり改善ヨガ 19:40-20:40 かおり	陰陽フローヨガ 19:40-20:40 YUKO	NEW  BASIC 19:40-20:25 YUUGA & RIKU		コンディショニング ピラティス (10名限定) 19:40-20:40 AI		
21:00	NEW  ピラティスベーシック 21:00-22:00 AI	デトックスヨガ 21:00-22:00 Luna	岩盤タイム 20:45-22:00 予約不要		ほくしヨガ 21:00-22:00 kalika		
22:00						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♪	
22:30							

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22名 Surf fit 17名



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS