

2025年4月 ORANGE LOTUS 東大和店 レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ		HOTスタジオ	HOTスタジオ		
10:00		目覚めの太陽礼拝 10:00-11:00 AKIKO	10:15-11:00 MOMO	アクティブフローヨガ 10:00-11:00 MIHO				10:00	
11:00	やさしいフローヨガ 11:15-12:15 ETSUKO			リラックスホットヨガ 11:30-12:30 MIHO		美お腹ヨガ 10:30-11:30 HARUKA	姿勢調整ホットヨガ 10:30-11:30 YUPIN	11:00	
12:00		心と体をほぐすヨガ 11:30-12:30 AKIKO	やさしいヨガ 11:30-12:30 akko			リラックスホットヨガ 11:45-12:45 SATO	やさしいホットヨガ(低温) 11:45-12:45 NATSUKO	12:00	
13:00				LES MILLS PILATES 13:00-13:45 みお		LES MILLS PILATES 13:00-13:45 YUTAKA		13:00	
14:00	ホットーータルボディシェイプ 14:00-15:00 YAYOI		デトックスホットヨガ 14:00-15:00 NATSUKO			SurfFit JAPAN BASIC 14:00-14:45 MOMO	ビューティーフローホットヨガ 14:00-15:00 NATSUKO	14:00	
15:00								15:00	
16:00			ピラティス 15:30-16:30 YUKI		休館日	アクティブヨガ 15:15-16:15 TAKAKO	SurfFit JAPAN TOTAL BEAUTY 15:30-16:15 MARU	16:00	
17:00						やさしいホットヨガ 16:30-17:30 TAKAKO		17:00	
18:00							癒しのホットヨガ 17:45-18:45 千尋		18:00
19:00	アライメント調整ホットヨガ 18:40-19:40 Mako	リリース&ヨガ 18:40-19:40 akko	姿勢調整ホットヨガ 18:40-19:40 Mako	内もも引き締めホットヨガ 18:40-19:40 YURIKO					19:00
20:00	お腹引き締めヨガ 20:00-21:00 Mako	やさしいホットヨガ(低温) 20:00-21:00 このみ	ビューティーフローホットヨガ 20:00-21:00 みんみ	LES MILLS PILATES 20:00-20:45 YUTAKA				20:00	
21:00								21:00	
22:00	LES MILLS PILATES 21:20-22:05 みお	SurfFit JAPAN BASIC 21:20-22:05 このみ	瞑想ヨガ 21:20-22:20 みんみ	バランスコーディネーション 21:20-22:20 YUKI				22:00	
23:00								23:00	