

# ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2024年10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♪ は担当または時間変更です♪ <b>NEW!</b> マークは新しいレッスンレッスンです♪					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	少しずつ秋の陽気が出てきました。朝晩は冷えるときもありますが、日中は暑さも残ります。お身体に気を付けてお過ごしください！						
11:00	 フロー&リラックスヨガ 10:15-11:15 MANA	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 SAORI	 POP PILATES 10:15-11:15 KEI	ベーシックヨガ 10:15-11:15 TAKAKO
12:00	 Surf Fit JAPAN BASIC 7.0 11:45-12:30 SAORI	巡りヨガ 11:45-12:45 SACHI	はじめてのヨガ 11:45-12:45 MAYUMI		ベーシックヨガ 11:45-12:45 MAYUMI	やさしいヨガ 11:45-12:45 TAKAKO	 ムーンサイクルヨガ 11:45-12:45 TOMOMI
13:00							
14:00	やさしいヨガ 14:00-15:00 NORIKO	ヨガバレエ 14:00-15:00 MISAKI	スタイルアップヨガ 14:00-15:00 SAORI		岩盤 Relax Time 14:00-15:00 予約不要・定員25名	 Surf Fit JAPAN BASIC 2.0 14:00-14:45 OZA	岩盤 Relax Time 13:45-15:00 予約不要・定員25名
15:00							
16:00	ヒップエクササイズ 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		美脚ヨガ 15:30-16:30 MIKE	ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 AKEMI	<b>骨盤調整ヨガ</b> 15:30-16:30 YUPIN
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		<b>NEW!</b>					
19:00	リラックスヨガ 18:20-19:20 YUPIN	<b>エナジーヨガ</b> 18:20-19:20 NATSUMI	美姿勢ヨガ 18:20-19:20 SATOMI		ベーシックヨガ 18:20-19:20 SATOMI		
20:00	美お腹ヨガ 19:40-20:40 HARUKA	フロー&リラックスヨガ 19:40-20:40 TAKAKO	ビューティーフローヨガ 19:40-20:40 SATOMI		 Surf Fit JAPAN BASIC 7.0 19:40-20:25 MISAKI		
21:00	 癒しのヨガ 21:00-22:00 YUKO	<b>NIGHTヨガ</b> 21:00-22:00 TOMOMI	 Surf Fit JAPAN BASIC 7.0 21:00-21:45 MISAKI		 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。



RONDO HOT STUDIO  
ORANGE LOTUS

定員：Surt Fit17名 / その他25名