

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 7月

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