

2024年9月 ORANGE LOTUS 東大和店 レッスンタイムスケジュール

	月 HOTスタジオ	火 HOTスタジオ	水 HOTスタジオ	木 HOTスタジオ	金	土 HOTスタジオ	日 HOTスタジオ
10:00		🔥 ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO		🔥 やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI		🔥 スタイルアップ ホットヨガ 10:30-11:30 みんな	🔥 ホットヨガ 10:30-11:30 YUPIN
11:00			🔥 ホットヨガ 10:30-11:30 千尋				
12:00	🔥 ソフトホットヨガ 11:30-12:10 ETSUKO	🔥 心と体をほぐすヨガ 11:30-12:30 AKIKO		🔥 アクティブヴィンヤサ フローヨガ 11:30-12:30 RIRI		🔥 リラックスホットヨガ 11:45-12:45 SATO	🔥 ソフトホットヨガ 11:45-12:25 NATSUKO
13:00						🔥 SurFIt BASIC 13:15-14:00 MOMO	
14:00	🔥 ホットトータル 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	🔥 ソフトホットヨガ 13:30-14:10 RIRI			🔥 ビューティーフロー ホットヨガ 14:00-15:00 NATSUKO
15:00							
16:00			🔥 ピラティス 15:30-16:10 YUKI			🔥 アクティブヨガ 15:15-16:15 TAKAKO	🔥 SurFIt BALANCE 15:30-16:15 MARU
17:00						🔥 ソフトホットヨガ 16:30-17:10 TAKAKO	
18:00						🔥 リラックスホットヨガ 17:30-18:30 千尋	
19:00							
20:00	🔥 アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako	🔥 やさしいホットヨガ 19:00-20:00 萌	🔥 姿勢調整ホットヨガ 19:00-20:00 Mako	🔥 ボディケアヨガ YURIKO 19:00-20:00			
21:00	🔥 リフレッシュホットヨガ 20:30-21:30 Mako	🔥 ソフトホットヨガ 20:15-20:55 このみ	🔥 リフレッシュ ホットヨガ 20:15-21:15 みんな	🔥 SurFIt BALANCE 20:15-21:00 YUTAKA			
22:00		🔥 SurFIt BASIC このみ 21:20-22:05	🔥 やさしい太陽礼拝 21:30-22:10 みんな	🔥 ピラティス 21:20-22:00 YUKI			
23:00							

休館日



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS