







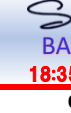






ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2025年4月

	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♪ NEW! マークは新しいレッスンレッスンです♪ こんにちは！4月になると環境の変化がある方も多いのではないのでしょうか？体力面だけでなく精神面へも影響が出てくることと思います。気候は暖かくなりほっとできる季節ですが、花粉症対策も気が抜けませんね。4月からは新しいレッスンをご用意しております！オレンジロータスで楽しいヨガライフをお過ごしください★。+					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		NEW	NEW				
11:00	フロー&リラクソヨガ 10:15-11:15 MANA	LES MILLS PILATES 10:15-11:00 MISAKI	インストラクター ベーシックヨガ 10:15-11:15 CHIHARU		やさしいヨガ 10:15-11:15 SAORI	ベーシックヨガ 10:15-11:15 TAKAKO	 ムーンサイクルヨガ 10:15-11:15 TOMOMI
12:00	 SurfFit JAPAN BASIC 8.0 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		 ビューティーフローヨガ 11:45-12:45 YUKO	NEW LES MILLS PILATES 11:45-12:30 ANN・MISAKI	やさしいヨガ 11:45-12:45 TAKAKO
13:00							
14:00	やさしいヨガ 14:00-15:00 NORIKO	ベーシックヨガ 14:00-15:00 MAYUMI	シェイプデトックスヨガ 14:00-15:00 SAORI		リンパ&リラクソヨガ 14:00-15:00 NAOMI	岩盤 Relax Time 13:45-15:00 予約不要・定員25名	 SurfFit JAPAN BASIC 8.0 14:00-14:45 MISAKI
15:00							
16:00	岩盤 Relax Time 15:30-16:30 予約不要・定員24名	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		POP PILATES 15:30-16:30 KEI	ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 AKEMI	アロマリラクソヨガ 15:30-16:30 YUPIN
17:00						 リンパ&リラクソヨガ 17:00-18:00 AKEMI	NEW ポジティブヨガ 17:00-18:00 KEI
18:00		時間変更!					
19:00	リラクソヨガ 18:20-19:20 YUPIN	 SurfFit JAPAN BASIC 8.0 18:35-19:20 OZA	インストラクター ベーシックヨガ 18:20-19:20 MOANA		NEW カラダ整えヨガ 18:20-19:20 TOMOMI		
20:00	 美お腹ヨガ 19:40-20:40 HARUKA	フロー&リラクソヨガ 19:40-20:40 TAKAKO	ビューティーフローヨガ 19:40-20:40 SATOMI		NEW LES MILLS PILATES 19:40-20:25 JIN・MISAKI		
21:00	NEW リンパ巡らせフローヨガ 21:00-22:00 HARUKA	 睡眠改善ヨガ 21:00-22:00 NATSUMI	 SurfFit JAPAN BASIC 8.0 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：SurfFit17名 / その他25名