








ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2024年7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♪ いよいよ夏本番！外も暑くなってきました*オレンジロータス昭島の夏もHOTにお届けいたします+ごまめな水分補給、レッスン前後の塩分補給を忘れずに！安全第一で健やかなホットヨガライフを送りましょう！※9月までプロジェクションクラスはSurfFitのみにさせていただきます。					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						NEW!	
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	 SurfFit JAPAN BASIC 7.0 11:45-12:30 SAORI	NEW! 7・8月限定 夏の疲れリセットヨガ 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	7・8月限定 スタイルアップヨガ ~SUMMER!脂肪燃焼~ 14:00-15:00 SAORI		岩盤 Relax Time 14:00-15:00 予約不要・定員25名	 SurfFit JAPAN BASIC 2.0 14:00-14:45 OZA, MISAKI	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	骨盤調整ヨガ 15:30-16:30 YUPIN  SurfFit JAPAN BASIC 7.0 15:30-16:15 YUPIN
17:00						7日 21日 → 骨盤調整ヨガ 14日 28日 → SurfFit BASIC	
18:00						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
19:00	リラックスヨガ 18:20-19:20 YUPIN	やさしいヨガ 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		 SurfFit JAPAN BASIC 2.0 19:40-20:25 MISAKI		
21:00	 癒しのヨガ 21:00-22:00 YUKO	NEW! 7・8月限定 POP ♥ PILATES 21:00-22:00 KEI	 SurfFit JAPAN BASIC 2.0 21:00-21:45 SHO, 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。



定員：Surf Fit 17名 / その他25名