

2024年4月 ORANGE LOTUS 東大和店 レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ		HOTスタジオ	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				
11:00			 ホットヨガ 10:30-11:30 千尋	 アクティブヴィンヤサ フローヨガ 11:30-12:30 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	
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				 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						 Surf Fit TOTAL BEAUTY 13:15-14:00 YUTAKA		
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 MIRIA			 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		休館日	 アクティブヨガ 15:15-16:15 TAKAKO	 Surf Fit BASIC 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	 Surf Fit TOTAL BEAUTY 20:15-21:00 ミサコ				
22:00		 Surf Fit BASIC ミサコ 21:20-22:05	 やさしい太陽礼拝 21:30-22:10 みんな	 ソフトホットヨガ 21:20-22:00 ミサコ				
23:00								