











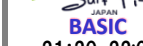


2024年10月 ORANGE LOTUS 東大和店 レッスンタイムスケジュール

	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				 やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI			
11:00		🔥 ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO	🔥 癒しのホットヨガ 10:30-11:30 千尋			🔥 スタイルアップ ホットヨガ 10:30-11:30 みんみ	🔥 ホットヨガ 10:30-11:30 YUPIN
12:00	🔥 やさしいフローヨガ 11:15-12:15 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	🔥 やさしいホットヨガ (低温) 11:45-12:45 NATSUKO
13:00						  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	🔥 やさしいホットヨガ (低温) 14:00-15:00 みお			🔥 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 15:30-16:30 YUKI			🔥 アクティブヨガ 15:00-16:00 TAKAKO	  BALANCE 15:30-16:15 MARU
17:00						🔥 やさしいホットヨガ 16:15-17:15 TAKAKO	
18:00						🔥 リラックスホットヨガ 17:30-18:30 千尋	
19:00	🔥 アライメント調整 ホットヨガ 18:40-19:40 Mako	🔥 ベーシックホットヨガ 18:40-19:40 萌	🔥 姿勢調整ホットヨガ 18:40-19:40 Mako	🔥 お腹引き締め ホットヨガ 18:40-19:40 YURIKO			
20:00	🔥 美脚ホットヨガ 20:00-21:00 Mako	🔥 やさしいホットヨガ (低温) 20:00-21:00 このみ	 🔥 ビューティーフロー ホットヨガ 20:00-21:00 みんみ	  BALANCE 20:00-20:45 YUTAKA			
21:00		  BASIC 21:20-22:05 このみ		🔥 やさしい太陽礼拝 21:20-22:20 みんみ			
22:00				🔥 ピラティス 21:20-22:20 YUKI			
23:00							

休館日

