

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 1月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	ワークはプロジェクションのクラスです☆ マークはアロマを使用したクラスです。 【岩盤タイム】はレッスン消化分になりません。 時間内であれば入退自由です！お気軽にお入り下さいませ♪					リラックスヨガ 8:45-9:45 hiroko	デトックスヨガ 8:45-9:45 HARUKA
10:00							
11:00	ゆがみ整えヨガ 10:15-11:15 SAAYA	リフレッシュフローヨガ 10:15-11:15 hiroko	BASIC 10:15-11:00 TSUYOSHI		癒しヨガ 10:15-11:15 mana	ボディメイクヨガ 10:15-11:15 SAAYA	Total Beauty 10:15-11:00 RIKU
12:00	セルフケアヨガ 11:45-12:45 HARUKA	ピラティス ビギナーベーシック 11:45-12:45 Ai	心と身体の調和ヨガ 11:45-12:45 よりこ		ジェントルフローヨガ 11:45-12:45 かおり	Total Beauty 11:45-12:30 RIKU	コアエクササイズ 11:30-12:00 ↑予約不要↑
13:00						NEW ストレッチボール BASIC7 13:00-13:20 ↑予約不要↑	岩盤タイム 12:30-13:30 予約不要
14:00							
15:00	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要	モビバン美ボディ エクササイズ 14:45-15:30 mamie	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要		ムーンフローヨガ 14:00-15:00 SAAYA	姿勢改善ヨガ 14:00-15:00 HARUKA	ベーシックヨガ 14:00-15:00 YUKO
16:00	リンパ&リラックスヨガ 16:00-17:00 AKEMI	アロマリラックスヨガ 16:00-17:00 mamie	ピラティス入門 16:00-17:00 AKEMI		岩盤タイム 15:30-17:00 予約不要	ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 Liliica	ゆがみ整えヨガ 15:30-16:30 YUKO
17:00							
18:00							
19:00	ヴィンヤサフローヨガ 18:20-19:20 かおり	やさしいヨガ 18:20-19:20 LUNA	スタイルアップヨガ 18:20-19:20 Luna		骨盤調整ヨガ 18:20-19:20 MIYU		
20:00	肩こり改善ヨガ 19:40-20:40 かおり	陰陽フローヨガ 19:40-20:40 LUNA	BASIC 19:45-20:30 YUGA		コンディショニング ピラティス (10名限定) 19:40-20:40 Ai		
21:00	ピラティスベーシック 21:00-22:00 Ai	曜日変更 岩盤タイム 21:00-22:00 予約不要	曜日変更 アロマデトックスヨガ 21:00-22:00 LUNA		ほくしヨガ 21:00-22:00 kalika		
22:00						予約不要と下に記載してあるミニレッスンは レッスン消化になりません。 是非、ご参加ください♪	
22:30							

クラス名、担当、定員は変更になる場合がございます。

【会員枠定員】 ヨガ20名 Surf fit 15名



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS