

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 11月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	 マ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出自由です！お気軽にお入り下さいませ♪					 リラククスヨガ 8:45-9:45 hiroko	デトックスフローヨガ 8:45-9:45 HARUKA
10:00		 アクティブフローヨガ 10:15-11:15 hiroko	ピラティス ビギナーベーシック 10:15-11:15 Ai		 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
11:00	 ゆがみ整えヨガ 10:15-11:15 SAAYA						
12:00	 フロックスを使った セルフケアヨガ 11:45-12:45 HARUKA	 ベーシックヨガ 11:45-12:45 HARU	 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	 BASICS 11:45-12:30 RIKU	 インナーケアヨガ 11:30-12:30 chaa
13:00						LES MILLS PILATES 13:00-13:30 YUGA ↑ 予約不要 ↑	
14:00					 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
15:00	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要	岩盤タイム 14:00-15:30 予約不要	 めぐりリリースヨガ 14:30-15:30 chaa				
16:00	リンパリラククスヨガ 16:00-17:00 KYOKO	 アロマリラククスヨガ 16:00-17:00 mamie	 骨盤調整ヨガ 16:00-17:00 AKEMI		 ピラティスビューティー 15:30-16:30 AKEMI	 ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 Lilica	ゆがみ整えヨガ 15:30-16:30 YUKO
17:00						 リリース&ストレッチヨガ 17:00-18:00 鈴菜 ルミ	 ウェーブフローヨガ 17:00-18:00 kalika
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 KYOKO	 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	お腹引き締めヨガ 19:40-20:40 かおり	 陰陽フローヨガ 19:40-20:40 Luna	 LES MILLS PILATES 19:45-20:30 YUGA		 リラククスヨガ 19:40-20:40 HARU	 太枠のレッスンは前月より、 変更があります。 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♪	
21:00	 コンディショニング ピラティス (限定10名) 21:00-22:00 Ai	 アロマデトックスヨガ 21:00-22:00 Luna	 眼りを深めるヨガ 21:00-22:00 Luna		 引き締めヨガ 21:00-22:00 Moana		
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。

【会員枠定員】 ヨガ20名 Surf fit 15名



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS