

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2025年1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♪ 2024年もあっという間に終わります。2025年もよろしくお願いたします！体の冷える季節がやってきました。体調はいいかがでしょうか？よく寝て、よく食べ、よく動いて、この一年を健康に過ごしましょう！ホットスタジオでお待ちしております！					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							
11:00	フロー&リラックスヨガ 10:15-11:15 MANA	ベーシックヨガ 10:15-11:15 MAYUMI	ビューティフローヨガ 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	巡りヨガ 11:45-12:45 SACHI	 はじめてのヨガ 11:45-12:45 MAYUMI		スタイルアップヨガ 11:45-12:45 MIKE	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	岩盤 Relax Time 14:00-15:00 予約不要・定員25名	NEW シェイプデトックスヨガ 14:00-15:00 SAORI		1月限定 リラックスヨガ 14:00-15:00 KEI	 SurfFit JAPAN BASIC 7.0 14:00-14:45 MISAKI	岩盤 Relax Time 13:45-15:00 予約不要・定員25名
15:00							
16:00	岩盤 Relax Time 15:30-16:30 予約不要・定員25名	NEW ハレエコンディショニング 15:30-16:30 MISAKI	 心身ゆるめるヨガ 15:30-16:30 TOMO		ヒップエクササイズヨガ 15:30-16:30 KEI	ビューティフローヨガ 15:30-16:30 AKEMI	 骨盤調整ヨガ 15:30-16:30 YUPIN
17:00							
18:00							
19:00	リラックスヨガ 18:20-19:20 YUPIN	 美ボディヨガ 18:20-19:20 NATSUMI	ベーシックヨガ 18:20-19:20 SATOMI		美姿勢ヨガ 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	ビューティフローヨガ 19:40-20:40 SATOMI		 SurfFit JAPAN BASIC 7.0 19:40-20:25 MISAKI		
21:00	 癒しのヨガ 21:00-22:00 HARUKA	 SurfFit JAPAN BASIC 2.0 21:00-21:45 OZA	 睡眠改善ヨガ 21:00-22:00 NATSUMI		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。



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS

定員：Surt Fit17名 / その他25名