






ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2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						時間変更 ストレッチボール BASIC7 12:50-13:10 ↑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&リラクソヨガ 16:00-17:00 AKEMI	 アロマリラクソヨガ 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 Lilica	 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	岩盤タイム 21:00-22:00 予約不要	 アロマデトックスヨガ 21:00-22:00 LUNA		 ほぐしヨガ 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