














2024年11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 みんな	🔥 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						🔥 アクティブヨガ 15:00-16:00 TAKAKO	  BALANCE 15:30-16:15 MARU	
16:00			🔥 ピラティス 15:30-16:30 YUKI		休館日	🔥 やさしいホットヨガ 16:15-17:15 TAKAKO		
17:00								
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	🔥 二の腕スッキリ 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 みんな	  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 みんな				
22:00				🔥 ピラティス 21:20-22:20 YUKI				
23:00								

