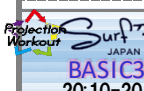


ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2020年8月

	月	火	水	木	金	土	日
	 Projection Workout スタジオに映像を投影し、幻想的な空間で五感に刺激を与えます 心身ともにリラックス、リフレッシュしましょう!! マークはプロジェクションのレッスンです♪					 ボディメイクヨガ 8:45-9:45 NAOMI	 リラックスヨガ 8:45-9:45 YUKO
10:00							
11:00	 はじめてのヨガ 10:15-11:15 NORIKO	 リラックスヨガ 10:15-11:15 澄子	 SurfFit JAPAN BASIC3.0 10:15-11:00		スタイルアップヨガ 10:15-11:15 SAORI	 BASIC3.0 10:15-11:00	NEW 担当者変更 グラウンディングヨガ 10:15-11:15 HITOMI
12:00	 リフレッシュヨガ 11:45-12:45 KAZUMI	 BALANCE2.0 11:45-12:30	やさしいヨガ 11:45-12:45 SAAYA		 ベーシックヨガ 11:45-12:45 YUKO	 はじめてのヨガ 11:45-12:45 SAORI	 BASIC3.0 11:45-12:30
13:00							
14:00	 BASIC3.0 14:00-14:45	 やさしいヨガ 14:00-15:00 NORIKO	ボディメイクヨガ 14:00-15:00 NAOMI		美脚ヨガ 14:00-15:00 SUU	コンディショニング & トレーニング 14:00-15:00 RYOMA	 やさしいヨガ 14:00-15:00 MOE
15:00							
16:00	骨盤調整ヨガ 15:30-16:30 YUPIN	ベーシックヨガ 15:30-16:30 SAAYA	NEW ボールピラティス 15:30-16:30 TOSUE		 リラックスヨガ 15:30-16:30 SUU	ビューティーフローヨガ 15:30-16:30 AKEMI	美脚ヨガ 15:30-16:30 AYANO
17:00						 リンパ & リラックスヨガ 17:00-18:00 AKEMI	ベーシックヨガ 17:00-18:00 YUPIN
18:00							
19:00	 リンパ & リラックスヨガ 18:50-19:50 NAOMI	担当者変更 ベーシックヨガ 18:50-19:50 MOE	 BASIC3.0 18:50-19:35		 リフレッシュヨガ 18:50-19:50 KAZUMI		
20:00	ムーンフローヨガ 20:10-21:10 SAAYA	 やさしいヨガ 20:10-21:10 SATOMI	ビューティーフローヨガ 20:10-21:10 AYANO		 BASIC3.0 20:10-20:55		
21:00							
22:00	 BALANCE2.0 21:30-22:15	NEW 担当者変更 座ヨガ 21:30-22:30 MIKU	 リラックスヨガ 21:30-22:30 YUKO		ベーシックヨガ 21:30-22:30 NATSUKO		
23:00							

休館日



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS

クラス名、担当、定員は変更になる場合がございます。

定員：SurfFit10名 / その他のプログラム15名

■ご利用案内

- お飲物・タオル等は各自でお持ちください。ヨガマットもお持込いただけます。
- 事前に十分な水分補給をお願いします。ご参加の際は1ℓ以上のお飲物をご用意ください。
- 体調がすぐれない日は無理をしないようお願いします。
- レッスン開始後のご参加は、安全上や他のお客様のご迷惑となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

■クラス紹介

	ホットプログラム名	内容	強度	温度
	はじめてのヨガ	温度と湿度を下げて、クラスの環境もやさしくした入門クラスです。ゆっくり呼吸をすることから始めていきますので、ホットヨガが初めての方、運動が久しぶりな方はこちらのクラスから始めることをおすすめします。	☆☆☆	★★☆
	やさしいヨガ	「はじめてのヨガ」クラスに慣れてきた方におすすめの初心者クラスです。簡単なヨガのポーズをゆっくり丁寧にご案内していきますので、気持ちよく全身を伸ばし、汗をかくことができます。	★★☆	★★★
	ベーシックヨガ	ホットヨガのベーシッククラスです。座位、立位のポーズで全身をまんべんなく動かすことで、身体の伸びる気持ち良さと、全身の筋肉を使う心地よさを感じながらポーズをとっていきます。たっぷり汗をかきリフレッシュできます。	★★★	★★★
	骨盤調整	骨盤のゆがみや、開きを整えるポーズを中心としたクラスです。骨盤周りの筋肉を正しく鍛え、骨盤を正常な位置に戻すことで、身体の様々な不調を緩和していきます。産後の骨盤の歪みにも効果的です。	★★★	★★★
	リフレッシュヨガ	季節に合わせて、体の状態にフォーカスし動きやすい身体に整えるクラスです。季節ごとに変わる身体の変化をよく観察して、全身を心地よく動かし、リフレッシュしていきます。	★★★	★★★
	リラックス	心を穏やかにする呼吸と、座位、仰向けのポーズを中心としたクラスです。ゆったりとしたポーズで心と身体をみつめなおし、リラックスしながら、内側から美しくしていきます。	☆☆☆	★★★
NEW!	座ヨガ	座位のポーズを中心に自律神経を整えるクラスです。心と身体と向き合いながら、ポーズをとります。	☆☆☆	★★★
	美脚ヨガ	体の土台である脚に筋肉をつけ、美しい立ち姿勢を目指すクラスです。筋力をつけるポーズを取り入れることで、下半身の冷えやだるさの改善にも効果があります。	★★★	★★★
	リンパ&リラックスヨガ	リンパのセルフマッサージを行い、リンパの流れを良くし、むくみの解消や身体の疲れをすっきりと取り除いていきます。	☆☆☆	★★☆
	ボディメイクヨガ	身体をダイナミックに動かし、運動不足解消や筋力・代謝アップに効果のあるクラスです。全身の骨や筋肉を正しい位置へ調整し柔軟性も高め、美しいボディラインを目指すクラスです。	★★★	★★★
	スタイルアップ	基本の立ち姿勢から見つめ直し、立位のポーズを中心に、お腹・二の腕・太もも・背中など気になる部分の引き締め、全身をまんべんなく動かすことで、身体のシルエットを美しくするスタイル向上に効果的なクラスです。	★★★	★★★
	ビューティーフロー	脂肪の落ちにくい部分(二の腕、背中、おなか、おしり、もも)の引き締めを行い女性らしい美しいボディを目指すクラスです。	★★★	★★★
	ムーンフロー	月(ルーナ)の満ち欠けのリズムと骨盤の動きに合わせて身体と心を整えます。優しさの中にも内なる強さを秘めた月礼拝をメインに月のポーズをフローで交え、月の癒しのエネルギーを全身に巡らせ心をリラックスさせましょう。	★★★	★★★
NEW!	グラウンディングヨガ	足裏の力、体幹部にフォーカスし、大地とのつながりの足裏の感覚を高めていきましょう。下半身の引き締めも期待できるクラスです。	★★★	★★★
	コンディショニング &トレーニング	身体を調整しながら、引き締めていくクラスです。ストレッチで身体を十分整えた後に、全身のトレーニングを行います。しなやかな身体を手に入れた方必見です。	★★★	★★★
NEW!	ポールピラティス	筒状のストレッチポールを使って、初めての方でも安心のピラティスのクラスです。ストレッチポールで不安定な状態をつくりながら、しっかりと身体を動かし、ブレない体幹をつくりましょう。	☆☆☆	★★☆
	Surf Fit BASIC	海面のような不安定な環境でバランスをとり、全身と連動させながら日常生活の動きに必要な体幹を鍛えていくプログラムです。	☆☆☆	★★☆
	Surf Fit BALANCE	「BASIC」のクラスよりバランス系の動きを多く行い、細かな筋肉に刺激を与えることで、より強い体幹をつくります。美しいカラダをつくるクラスです。	★★★	★★☆