

2020年12月1日～ 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		ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO	 BALANCE3.0 10:00-10:45	やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI		 リラックスホットヨガ 10:30-11:30 SATO	ホットヨガ 10:30-11:30 澄子
11:00							
12:00	リラックスホットヨガ 11:30-12:30 萌	ソフトホットヨガ 11:30-12:10 MIRIA	ホットヨガ 11:30-12:30 NAOMI			スタイルアップ ホットヨガ 11:45-12:45 MINAMI	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 NATSUKO
13:00							
14:00	ホットヨガ 13:30-14:30 YAYOI	 リフレッシュホットヨガ 13:30-14:30 YURIKO	骨盤調整ホットヨガ 13:30-14:30 KYOKO			 BASIC3.0 14:00-14:45	 ビューティーフロー ホットヨガ 14:00-15:00 NATSUKO
15:00				ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA			
16:00	ホットトータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI		ホットパワーヨガ 15:00-16:00 MINAMI			ホットヨガ 15:15-16:15 NAOMI	やさしいホットヨガ 15:15-16:15 ゆり
17:00						ソフトホットヨガ 16:30-17:10 NAOMI	 BALANCE3.0 16:30-17:15
18:00						 リラックスホットヨガ 17:30-18:30 千尋	
19:00	ソフトホットヨガ 18:20-19:00 NATSU	ボディケア ホットヨガ 18:20-19:20 KAZUMI		 BASIC3.0 19:00-19:45			
20:00	アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako	ソフトホットヨガ 19:35-20:15 KAZUMI	ホットヨガ プラクティス 19:00-20:00 HARUNA				
21:00	 リフレッシュホットヨガ 20:30-21:30 Mako	 BALANCE3.0 20:30-21:15	ソフトホットヨガ 20:15-20:55 HARUNA	 やさしいホットヨガ 20:15-21:15 akko			
22:00	 BASIC3.0 21:45-22:30	スタイルアップ ホットヨガ 21:45-22:45 MARU	 BASIC3.0 21:10-21:55	ソフトホットヨガ 21:45-22:25 akko			
23:00							

休館日



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS