

2020年7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	 BALANCE2.0 10:00-10:45	 やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI			
11:00						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
12:00	身体スツクリ 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	ホットパワーヨガ 11:30-12:30 MINAMI		 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	 アクティブフロー 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				
15:00				ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA		 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
16:00	ホットトータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI		リラックスホットヨガ 15:00-16:00 MINAMI	 BASIC3.0 15:15-16:00		 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	 BALANCE2.0 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 18:20-19:05				
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 ブラクティス 19:30-20:30 HARUNA	 BASIC3.0 19:15-20:00			
21:00	リフレッシュホットヨガ 20:30-21:30 Mako	 BALANCE2.0 20:30-21:15	ソフトホットヨガ 20:45-21:25 HARUNA	ホットヨガ 20:30-21:30 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	リリース& コンディショニング 21:40-22:40 akko	ソフトホットヨガ 21:45-22:25 NATSUKO			
23:00							

休館日



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS