

2020年2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	 ホットヨガ 10:00-11:00 千尋	ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO	 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	モナリザホットヨガ 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	 13:00-13:45		 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	ホットータル 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	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA			
16:00						ホットヨガ 15:15-16:15 ゆり	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 SHO	 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	ホットヨガ 18:20-19:20 KAZUMI	 18:20-19:05				
20:00	ホットヨガ 19:15-20:15 YUPIN	ソフトホットヨガ 19:35-20:15 KAZUMI	スタイルアップ ホットヨガ 19:30-20:30 HARUNA	 19:15-20:00			
21:00	リフレッシュホットヨガ 20:30-21:30 Mako	 20:30-21:15	ソフトホットヨガ 20:45-21:25 MAMI	ホットヨガ 20:30-21:30 NAOMI			
22:00	 21:45-22:30	スタイルアップ ホットヨガ 21:45-22:45 MARU	ナイトリラックス ホットヨガ 21:40-22:40 MAMI	ソフトホットヨガ 21:45-22:25 SUZU			
23:00							

休館日



「ProjectionWorkout」プログラム導入！！
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
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♪

※「赤枠」は時間・担当者などに変更があったクラスです。



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS