

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2020年3月

	月	火	水	木	金	土	日
	 Projection Workout 「Projection Workout」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♪					 美腸ヨガ 8:45-9:45 NAOMI	リラックスヨガ 8:45-9:45 YUKO
10:00							担当者変更
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	 Surf Fit JAPAN BASIC3.0 10:15-11:00		スタイルアップヨガ 10:15-11:15 SAORI	 Surf Fit JAPAN BASIC3.0 10:15-11:00	ビューティーフローヨガ 10:15-11:15 ANNA
12:00	ベーシックヨガ 11:45-12:45 KAZUMI	骨盤調整ヨガ 11:45-12:45 HIROMI	 担当者変更 やさしいヨガ 11:45-12:45 華織		美Body 11:45-12:45 釈 恵美子	 はじめてのヨガ 11:45-12:45 SAORI	 Surf Fit JAPAN BASIC3.0 11:45-12:30
13:00							
14:00	 スタイルアップヨガ 14:00-15:00 MIKE	やさしいヨガ 14:00-15:00 NORIKO	ベーシックヨガ 14:00-15:00 NAOMI		 Surf Fit JAPAN BASIC3.0 14:00-14:45	ビューティーフローヨガ 14:00-15:00 AKEMI	 Surf Fit JAPAN BALANCE2.0 14:00-14:45
15:00							
16:00	リラックスヨガ 15:30-16:30 KAYO	ベーシックヨガ 15:30-16:30 SAAYA	はじめてのヨガ 15:30-16:30 TOSHI		美尻エクササイズ 15:30-16:30 SUU	リンパ&リラックスヨガ 15:30-16:30 AKEMI	 美脚ヨガ 15:30-16:30 AYANO
17:00							
18:00						やさしいヨガ 17:00-18:00 KAYO	ベーシックヨガ 17:00-18:00 YUPIN
19:00	リンパ&リラックスヨガ 18:50-19:50 NAOMI	 ベーシックヨガ 18:50-19:50 YUKO	 Surf Fit JAPAN BALANCE2.0 18:50-19:35		リフレッシュヨガ 18:50-19:50 KAZUMI		
20:00							
21:00	美尻エクササイズ 20:10-21:10 SUU	 Surf Fit JAPAN BASIC3.0 20:10-20:55	ビューティーフローヨガ 20:10-21:10 AYANO		 やさしいヨガ 20:10-21:10 SATOMI		
22:00	 Surf Fit JAPAN BASIC3.0 21:30-22:15	骨盤調整ヨガ 21:30-22:30 YUPIN	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、担当は変更になる場合がございます。
定員：Surt Fit17名 / その他のプログラム25名