

ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2020年12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♪					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	Projection Workout 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 BASIC Xmas 10:15-11:00	26日は、<u>Surf fit BASIC3.0</u>を行います！ 是非ご参加ください♪		Surf Fit JAPAN BASIC Xmas 10:15-11:00	グラウンディングヨガ 10:15-11:15 HITOMI	
11:00					スタイルアップヨガ 10:15-11:15 SAORI			
12:00	リフレッシュヨガ 11:45-12:45 KAZUMI	Surf Fit JAPAN BALANCE3.0 11:45-12:30	やさしいヨガ 11:45-12:45 SAAYA		☆11月・12月限定☆ ボールストレッチヨガ 11:45-12:45 YUKO	はじめてのヨガ 11:45-12:45 SAORI	Surf Fit JAPAN BASIC3.0 11:45-12:30	
13:00	28日は、<u>Surf fit BASIC3.0</u>を行います！ 是非ご参加ください♪							
14:00	Surf Fit JAPAN BASIC Xmas 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	休館日	美脚ヨガ 14:00-15:00 SUU	NEW! ミュージックEXヨガ 14:00-15:00 MAYUMI	やさしいヨガ 14:00-15:00 MOE	
15:00								
16:00	Projection Workout 骨盤調整ヨガ 15:30-16:30 YUPIN	Projection Workout ベーシックヨガ 15:30-16:30 SAAYA	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	Projection Workout 美脚ヨガ 15:30-16:30 AYANO	
17:00								
18:00					隔週で内容が変わります！ 2日、16日→<u>Surf fit BALANCE</u> 9日、23日→<u>Surf fit BASIC</u> 是非ご参加ください♪			
19:00	リンパ&リラックスヨガ 18:50-19:50 NAOMI	Projection Workout ベーシックヨガ 18:50-19:50 MOE	Surf Fit JAPAN BALANCE3.0 BASIC Xmas 18:50-19:35		リフレッシュヨガ 18:50-19:50 KAZUMI			
20:00	Projection Workout 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	Surf Fit JAPAN BASIC Xmas POP PILATES 20:10-20:55		隔週で内容が変わります！ 4日、18日→<u>Surf fit BASIC</u> 11日、25日→<u>POP PILATES</u> 是非ご参加ください♪		
21:00								
22:00	Surf Fit JAPAN BALANCE3.0 21:30-22:15	座ヨガ 21:30-22:30 MIKU	Projection Workout 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								



こちらのマークのあるレッスンは、
マスク着用レッスンです。



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：Surt Fit10名 / その他のプログラム15名