ORANGE LOTUS タイムスケジュール 2021年1月12日(火)~

	月	火	水	木	金	土	日
	マークはマスク着用レッスンです！ マークはプロジェクションのレッスンです♪ 本年もどうぞよろしくお願いたします。 2021年は1月からNEWプログラムが盛りだくさん！ 限定のクラスもありますので要チェックです♪ 皆様のご参加心よりお待ちしております♪					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							
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 BASIC 3.0 10:15-11:00		スタイルアップヨガ 10:15-11:15 SAORI	Surf Fit BASIC 3.0 10:15-11:00	グラウンディングヨガ 10:15-11:15 HITOMI
12:00	リフレッシュヨガ 11:45-12:45 KAZUMI	NEW! Surf Fit DEBUT 11:45-12:30	やさしいヨガ 11:45-12:45 SAAYA		☆1月・2月限定☆ コンディショニングヨガ 11:45-12:45 YUKO	はじめてのヨガ 11:45-12:45 SAORI	NEW! Surf Fit BALANCE3.0 BASIC 3.0 11:45-12:30
13:00						隔週で内容が変わります！ 3日、17日、31日→ Surf fit BALANCE 10日、24日→ Surf fit BASIC 是非ご参加ください♪	
14:00	Surf Fit BASIC 3.0 14:00-14:45	やさしいヨガ 14:00-15:00 NORIKO	Surf Fit ボディメイクヨガ 14:00-15:00 NAOMI		NEW! Surf Fit ベーシックヨガ 14:00-15:00 SUU	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	骨盤調整ヨガ 15:30-16:30 YUPIN	NEW! オープンハート フローヨガ 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	美脚ヨガ 15:30-16:30 AYANO
17:00							
18:00						NEW! Surf Fit リンパ&リラックスヨガ 17:00-18:00 AKEMI	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	Surf Fit ベーシックヨガ 18:50-19:50 MOE	Surf Fit BASIC 3.0 BALANCE3.0 18:50-19:35		NEW! Surf Fit グラウンディングヨガ 17:30-18:30 NATSUKO		
20:00	Surf Fit ムーンフローヨガ 20:10-21:10 SAAYA	NEW! やさしいカラダ整えヨガ 20:10-21:10 SATOMI	ビューティーフローヨガ 20:10-21:10 AYANO		リフレッシュヨガ 18:50-19:50 KAZUMI		
21:00						POP PILATES Surf Fit BASIC 3.0 20:10-20:55	
22:00						隔週で内容が変わります！ 8日、22日→ POP PILATES 15日、29日→ Surf fit BASIC 是非ご参加ください♪	
23:00							

休館日

隔週で内容が変わります！
 6日、20日→ Surf fit BASIC
 13日、27日→ Surf fit BALANCE
 是非ご参加ください♪

隔週で内容が変わります！
 8日、22日→ POP PILATES
 15日、29日→ Surf fit BASIC
 是非ご参加ください♪