

ORANGE LOTUS タイムスケジュール11月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	全てのレッスン、マスク着用でございます。  ワークはプロジェクションのクラスです☆彡 【岩盤タイム】はレッスン消化分になりません。 時間内であれば入退出自由です！ お気軽に温まりにお越しくださいませ♪					 ほぐしヨガ 8:45-9:45 HIROMI	デトックスヨガ 8:45-9:45 Akane
10:00							
11:00	ゆったりヨガ 10:15-11:15 mana	岩盤タイム 10:15-11:15 予約不要・定員15名	骨盤調整 10:15-11:15 SAAYA		NEW スローフローヨガ 10:15-11:15 尚美	 10:15-11:00 YUPIN	美脚ヨガ 10:15-11:15 Tao
12:00	 11:45-12:45 CHIHIO	 全身すっきりヨガ 11:45-12:45 尚美	リラックスヨガ 11:45-12:45 Hiroko		NEW ホットヨガ 11:45-12:45 AI	NEW 岩盤タイム 11:30-12:45	 11:45-12:30 CHIHIO
13:00							
14:00	 はじめてのヨガ 14:00-15:00 AI	岩盤タイム 14:00-15:00 予約不要・定員15名					
15:00							
16:00	岩盤タイム 15:30-16:30 予約不要定員15名	アライメントヨガ 15:30-16:30 サオリ	岩盤タイム 15:30-16:30 予約不要・定員15名		 ムーンフローヨガ 15:30-16:30 SAAYA	 スタイルアップヨガ 15:30-16:30 Luna	ゆがみ整えヨガ 15:30-16:30 YUKO
17:00							
18:00	 やさしいヨガ 18:00-19:00 Luna	NEW ホットヨガ 18:00-19:00 KAYO	 NEW リフレッシュヨガ 18:00-19:00 みんみ		パワーヨガ 18:00-19:00 みんみ		リリースヨガ 17:00-18:00 鈴 菜ルミ
19:00							
20:00	ベーシックヨガ 19:30-20:30 サオリ	骨盤調整 19:30-20:30 平岡綾子	 19:30-20:15 CHIHIO		 19:30-20:30 CHIHIO		
21:00	 21:00-21:45 YUPIN	 NEW デトックスヨガ 21:00-22:00 鈴 菜ルミ	岩盤タイム 20:45-22:00		はじめてのヨガ 21:00-22:00 Luna		
22:00							
22:30							

クラス名、担当、定員は変更になる場合がございます。

【定員】ヨガ20名 Surf fit / POP PILATES 15名

※男性インストラクターが担当のクラスもございます。



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS