






















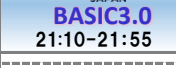


# 2021年1月～ ORANGE LOTUS 東大和店 レッスンタイムスケジュール

	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 AKIKO	  BALANCE3.0 10:00-10:45	 やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI			 ホットヨガ 10:30-11:30 澄子	
11:00	<b>NEW!</b> ソフトホットヨガ 10:30-11:10 ETSUKO					リラックスホットヨガ 10:30-11:30 SATO		
12:00	 リラックスホットヨガ 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			 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	ホットトータル ボディシェイプ 14:00-15:00 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	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA		  BALANCE3.0 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			<b>NEW!</b> はじめてのホットヨガ 15:00-16:00 MINAMI					
16:00					<b>休館日</b>	 ホットヨガ 15:15-16:15 NAOMI	 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 NAOMI	  BALANCE3.0 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	 ボディケア ホットヨガ 18:20-19:20 KAZUMI		  BASIC3.0 19:00-19:45				
20:00	 アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako	ソフトホットヨガ 19:35-20:15 KAZUMI	ホットヨガ ブラクティス 19:00-20:00 HARUNA					
21:00	リフレッシュホットヨガ 20:30-21:30 Mako	  BALANCE3.0 20:30-21:15	ソフトホットヨガ 20:15-20:55 HARUNA	やさしいホットヨガ 20:15-21:15 akko				
22:00	  BASIC3.0 21:45-22:30	スタイルアップ ホットヨガ 21:45-22:45 MARU	  BASIC3.0 21:10-21:55	ソフトホットヨガ 21:45-22:25 akko				
23:00								

