

2021年9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		やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI		スタイルアップ ホットヨガ 10:30-11:30 みんみ	ホットヨガ 10:30-11:30 澄子
11:00	ソフトホットヨガ 10:30-11:10 ETSUKO		ホットヨガ 10:30-11:30 NAOMI			リラックスホットヨガ 11:45-12:45 SATO	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 NATSUKO
12:00		アクティブ & リラックスホットヨガ 11:30-12:30 YURIKO	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 鈴 菜ルミ				
13:00							
14:00	ホットトータル ボディシェイプ 14:00-15:00 YAYOI		ハタヨガ 14:00-15:00 鈴 菜ルミ	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA		アクティブフロー ホットヨガ 15:15-16:15 NAOMI	ビューティーフロー ホットヨガ 14:00-15:00 NATSUKO
15:00						ソフトホットヨガ 16:30-17:10 NAOMI	やさしいホットヨガ 15:15-16:15 RISA
16:00							
17:00						リラックスホットヨガ 17:30-18:30 千尋	ソフトホットヨガ 16:30-17:10 NAOMI
18:00	ソフトホットヨガ 18:20-19:00 NATSU						
19:00	アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako	やさしいホットヨガ 19:00-20:00 RISA	エナジーホットヨガ 19:00-20:00 HARUNA	やさしいホットヨガ 20:05-21:05 YURIKO			
20:00		ソフトホットヨガ 20:15-20:55 RISA	ソフトホットヨガ 20:15-20:55 HARUNA				
21:00	リフレッシュホットヨガ 20:30-21:30 Mako	アシュタンガ ホットヨガ 21:10-22:10 YUPIN		ソフトホットヨガ 21:20-22:00 YURIKO			
22:00							
23:00							

休館日

