

# 2021年10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		<b>LIVE</b> Projection Workout 🔥ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO		<b>LIVE</b> Projection Workout 🔥やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI			
11:00	<b>LIVE</b> 🔥ソフトホットヨガ 10:30-11:10 ETSUKO		🔥ホットヨガ 10:30-11:30 NAOMI			🔥スタイルアップ ホットヨガ 10:30-11:30 みんな	🔥ホットヨガ 10:30-11:30 澄子
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			Projection Workout 🔥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
13:00							
14:00	🔥ホットーータル ボディシェイプ 14:00-15:00 YAYOI		<b>LIVE</b> Projection Workout 🔥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		Projection Workout Surf Fit JAPAN BALANCE3.0 13:30-14:15	🔥ビューティーフロー ホットヨガ 14:00-15:00 NATSUKO
15:00							
16:00					<b>休館日</b>	Projection Workout 🔥アクティブフロー ホットヨガ 15:15-16:15 NAOMI	Projection Workout 🔥やさしいホットヨガ 15:15-16:15 RISA
17:00						🔥ソフトホットヨガ 16:30-17:10 NAOMI	Projection Workout <b>LIVE</b> Surf Fit JAPAN BASIC4.0 16:45-17:30
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			Projection Workout Surf Fit JAPAN BALANCE3.0 19:00-19:45			
20:00	Projection Workout 🔥アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako	Projection Workout 🔥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				
21:00		<b>LIVE</b> 🔥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	🔥やさしいホットヨガ 20:05-21:05 YURIKO			
21:00	🔥リフレッシュホットヨガ 20:30-21:30 Mako		Projection Workout Surf Fit JAPAN BASIC2.0 21:10-21:55	🔥ソフトホットヨガ 21:20-22:00 YURIKO			
22:00		Projection Workout Surf Fit JAPAN BASIC4.0 21:20-22:05					
23:00							