

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2018年12月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:15 45分 モーニングストレッチ 渡邊	10:15 60分 デトックスフローヨガ 渡邊	10:15 60分 朝ヨガ 大河内	10:15 60分 スッキリヨガ 兼盛	10:15 60分 ベーシックヨガ 渡邊	10:15 60分 ハタヨガ 望月	10:15 60分 代謝アップヨガ 比嘉
11:00	11:15 60分 リカバリーリラックスヨガ 渡邊	11:30 60分 アロマリラックスヨガ 渡邊	11:30 60分 タイハーブルーシーダットン 大河内	11:30 60分 チェアヨガ 兼盛	11:30 60分 アロマリラックスヨガ 渡邊	11:30 75分 陰ヨガ 望月	
12:00							12:00 60分 コアストレッチヨガ 比嘉
13:00	13:00 60分 姿勢改善ストレッチ 佐宗	13:00 60分 ハタフロー 渡邊	13:00 60分 アナミック骨盤ヨガ 望月	13:00 60分 肩こり腰痛リリースヨガ 宮西	13:00 60分 ヴィンヤサフローリリース 渡邊	1・15・29日 13:30 60分 気功	8・22日 13:30 60分 ウェーブストレッチリング
14:00			14:30 75分 陰ヨガ 望月	15:00 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	【7日14:30～ ダウンドック 勉強会・望月】 【28日14:30～ ハイパワーヨガ・ 佐藤】	↑吉野	13:30 75分 陰ヨガ 佐藤
15:00	15:00 60分 ストレッチ&ピラティス 佐宗	15:00 60分 エナジーフロー 田中				15:00 60分 ハートオブヨガ 小宮山	15:15 60分 ハタフロー 佐藤
16:00	16:30 60分 アロマヨガ 佐宗	16:30 75分 ハタヨガベーシック 田中	16:30 60分 ビューティーベルヴィス 佐宗	16:30 60分 ヴィンヤサヨガ 佐宗	16:30 75分 引き締めパワーヨガ 比嘉	16:30 60分 ハタヨガ 須永	17:00 60分 リラックスヨガ 中島
17:00						18:00 60分 ディープリラックスヨガ 須永	
18:00	18:30 60分 ヴィンヤサヨガ 米里	18:30 60分 カラダカタヨガ 須永	18:30 60分 リセットヨガ 米里	18:30 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	18:30 60分 パワーリフレッシュ 須永		18:30 60分 デトックスシェイプヨガ 中島
19:00							
20:00	20:00 60分 リラックスフロー 米里	20:00 75分 ハタヨガ75 須永	20:00 60分 リラックスフロー 米里	20:00 60分 パワーストレッチヨガ 三河谷	20:00 60分 リラックス&ヨガニードラ 須永		
21:00							

★	★★	★★★	オールレベル
---	----	-----	--------

※代行レッスンについては、日にち別スケジュールをご確認下さい。

ロハス・ロハス ホットスタジオスケジュール

2018年12月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		★時間変更★ 10:15 60分 初めてのアシュタンガ 阿部	10:30 60分 骨盤リラックスヨガ 宮西	10:30 60分 シーズンヨガ 宮西	10:30 60分 引き締めパワーヨガ 佐藤	10:30 60分 モーニングヨガ 三浦	10:30 60分 引き締めパワーヨガ 佐藤
11:00	11:00 60分 骨盤エクササイズ 宮西						
12:00	12:00 45分 ベーシックヨガ 阿部	12:15 60分 ハタフロー 宮西	12:15 60分 パワーヨガプラクティス 富原	12:00 60分 リラックスヨガ 佐藤	12:00 60分 アシュタンガヨガ 三浦	12:00 60分 リラックスヨガ 佐藤	
13:00	13:30 60分 肩こり腰痛リリースヨガ 宮西	14:00 60分 インナーケアヨガ 大河内	14:00 60分 ヴィンヤサヨガ 三浦	14:00 60分 リラックスヨガ 富原	13:45 60分 コアトレーニング 宮西	14:30 60分 スッキリヨガ 米里	14:00 60分 ストレッチヨガ 比嘉
14:00							
15:00	15:00 45分 ヴィンヤサヨガ 比嘉	15:30 60分 ルーシーダットン 大河内	15:30 60分 SlowFlowヨガ 三浦	15:30 60分 月ヨガ 梅川	15:30 60分 骨盤リラックス 宮西		
16:00	16:15 45分 ディープリラックスヨガ 比嘉					16:00 60分 ゆったりフローヨガ 米里	16:00 60分 ヴィンヤサヨガⅡ 三浦
17:00							17:30 60分 Feelヨガ 三浦
18:00	18:00 45分 シェイプアップヨガ 梅川			18:00 45分 ハタヨガ 三河谷		18:30 60分 ハタフロー 栗栖	30日は、 (年末 スペシャル) 太陽礼拝108 回 16:00～60分 第1部、 17:30～60分 第2部。 インストラクター は三浦です。
19:00	19:00 60分 リンパデトックスヨガ 三河谷	19:00 60分 ヴィンヤサヨガ 三浦	19:00 60分 デトックスヨガ 鳥羽	19:00 60分 骨盤ビューティーヨガ 井上	18:45 60分 リラックスヨガ 赤松		
20:00	20:30 60分 引き締めパワーヨガ 三河谷	20:30 60分 ナイトヨガ 三浦	20:30 60分 リラックスヨガ 鳥羽	20:30 60分 アロマリンパヨガ 佐宗	20:15 60分 ハタフロー 赤松		
21:00							

★	★★	★★★	オールレベル
---	----	-----	--------