

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2017年10月

	月	火	水	木	金	土			日
10:00	10:15 60分 リラックスヨガ 大河内	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 骨盤コンディ ショニングヨガ 兼盛	10:15 60分 ベーシック ヨガ 渡邊	7日 10:15 タオイスト ヨガ 大河 内	14・28日 10:15 ハタヨガ 三河谷	21日 10:15 ヒーリング アロマ佐 宗	10:15 60分 代謝アップヨガ 比嘉
11:00						11:45 60分 フラダンス			
12:00	11:30 60分 タオイストヨガ 大河内	11:30 60分 アロマリラク スヨガ 渡邊	11:30 60分 タイハーブル シーダットン 大河内	11:30 60分 インナースト レッチ(ジャイ ロキネシス) 兼盛	11:30 60分 ヒーリング リセットヨガ 渡邊				12:00 60分 コアストレッチ ヨガ 比嘉
13:00	13:00 60分 ハタフロー 渡邊	13:00 60分 アノミック骨 盤ヨガ 望月	13:00 60分 肩こり腰痛 リラックスヨ ガ 宮西	13:00 60分 ママヨガ (産後ヨガ) 渡邊	7・21日 13:30 60分 気功			14・28日 13:30 60分 ウェーブス トレッチ	13:30 75分 陰ヨガ 佐藤
14:00	※20名予約制		14:30 75分 陰ヨガ 望月	15:00 60分 ヒーリングア ロマ 佐宗	10月27日 14:30~16:00 【簡単!アール ヴェータとヨ ガWS】 渡邊 ※有料・予 約制			15:00 60分 ハートオブ ヨガ (4週目はマ インドフル ネスヨガ) 小宮山	15:15 60分 ハタフロー 佐藤
15:00	15:00 60分 ストレッチ& ピラティス 佐宗	15:00 60分 初心者のフ ラダンス							
16:00	16:30 60分 アロマヨガ 佐宗	16:30 75分 ハタヨガ基 礎 田中	16:30 60分 ピューティ ーペルヴィ 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 太陽礼拝 坂元			29日はお休 みです
17:00									17:00 60分 リラックス ヨガ 橋本
18:00						18:00 60分 リラックス ヨガ 坂元			29日はお休 みです
19:00	18:30 60分 ヴィンヤサ ヨガ 佐宗	18:30 60分 アノミック 骨盤ヨガ 望月	18:30 60分 ヒーリング アロマ 佐 宗	18:30 60分 姿勢改善 ヨガ 佐宗	18:45 60分 ストレッチ & ピラティス 守屋				18:30 60分 シェイプア ップ ヨガ 橋本
20:00	20:00 60分 ヒーリング アロマ 佐 宗	20:00 75分 陰ヨガ 望月	20:00 60分 骨盤ダイ エット 佐 宗	20:00 60分 引き締め パワ ー ヨガ 井上	20:00 60分 リンパデ トックス ヨガ 守屋				
21:00									

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

■10月代行のお知らせ

10月29日(日)	13:30~14:45	陰ヨガ(佐藤)⇒デトックスヨガ(守屋)
	15:15~16:15	ハタフロー(佐藤)⇒ハタフロー(守屋)
	17:00~18:00	リラックスヨガ(橋本)⇒休講
	18:30~19:30	シェイプアップヨガ(橋本)⇒休講

■定休日のお知らせ

10月の定休日は、10月23日(月曜日)です。
ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解ご協力をお願い致します。

■ご注意

レッスン開始時間を過ぎてのご入場はお断りしております。
プログラムは直前で変更する場合がございます。ご了承くださいませようお願い致します。