

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2018年3月

2	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 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	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 インナーストレッチ ヨガ 兼盛	11:30 60分 ヒーリングリセット 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	(限定レッスン) 3月19日 13:30 75分 ストレッチボールで筋膜リリース 佐宗	13:00 60分 ハタフロー 渡邊	13:00 60分 アナトミック骨盤ヨガ 望月	13:00 60分 肩こり腰痛リラックスヨガ 宮西	13:00 60分 ヴィンヤサフローリラックス 渡邊	3・17・31日 13:30 60分 気功	10・24日 13:30 60分 ウェ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	15:00 60分 ハートオブヨガ 小宮山		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					15:15 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 太陽礼拝 坂元	★NEW★ 17:00 60分 リラックスヨガ 中島
17:00						18:00 60分 リラックスヨガ 坂元	★NEW★ 18:30 60分 デトックスシェイプヨガ 中島
18:00	18:30 60分 ヴィンヤサヨガ 佐宗	18:30 60分 カラダカタヨガ 須永	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		
19:00							
20:00	20:00 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	20:00 75分 ハタヨガ75 須永	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
---	----	-----	--------

◆3月代行のお知らせ

3月2日	13:00~14:00	ヴィンヤサフローリラックス(渡邊)⇒骨盤コンディショニングリラックス(兼盛)
3月7日	13:00~14:00	アナトミック骨盤ヨガ(望月)⇒ハタフロー(佐藤)
	14:30~15:45	陰ヨガ(望月)⇒陰ヨガ(佐藤)
3月15日	13:00~14:00	肩こり腰痛リラックスヨガ(宮西)⇒リラックスヨガ(佐藤)

ロハス・ロハス ホットスタジオスケジュール

2018年3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:30 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	10:15 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	12:30 60分 引き締めパワーヨガ 小林	11:45 60分 リラックスヨガ 佐藤	12:00 60分 アシュタンガヨガ~ロハススタイル~三浦	12:00 60分 リラックスヨガ 佐藤
13:00	13:30 60分 肩こり腰痛リラックスヨガ 宮西						
14:00		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 骨盤リラックス ヨガ 小林	13:45 60分 コアトレーニング 宮西	14:00 60分 ハタフロー 大塚	14:00 60分 ストレッチヨガ 比嘉
15:00		15:00 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	16:30 45分 ディープリラックスヨガ 比嘉						16:00 60分 ヴィンヤサヨガ II 三浦
17:00						17:00 60分 ハタフロー 栗栖	17:30 60分 アシュタンガ ヨガ 三浦
18:00	18:00 45分 ヴィンヤサヨガ 比嘉			18:00 45分 ストレッチヨガ 三河谷			
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 富原	19:00 60分 ハタヨガ 三河谷	18:45 60分 リラックスヨガ 名木	18:30 60分 リラックスヨガ 栗栖	
20:00	20:30 60分 引き締めパワー ヨガ 三河谷	20:30 60分 ヴィンヤサ II 三浦	20:30 60分 リラックスヨガ 富原	20:30 60分 アロマリンパ ヨガ 佐宗	20:15 60分 ハタフロー 名木		
21:00							

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

◆3月代行のお知らせ

3月14日	10:30~11:30	骨盤リラックス(宮西)⇒未定
	12:15~13:15	ハタフロー(宮西)⇒未定
3月15日	10:30~11:30	シーズンヨガ(宮西)⇒未定
3月16日	13:45~14:45	コアトレーニング(宮西)⇒引き締めパワーヨガ(比嘉)
	15:30~16:30	骨盤リラックスヨガ(宮西)⇒リラックスヨガ(比嘉)※45分レッスン
3月20日	10:30~11:30	初めてのアシュタンガヨガ(阿部)⇒パワーヨガ(富原)
	12:00~12:45	ベーシックヨガ(阿部)⇒ベーシックヨガ(佐藤)
3月22日	12:30~13:30	引き締めパワーヨガ(小林)⇒ハタフロー(大塚)
	14:00~15:00	骨盤リラックスヨガ(小林)⇒リラックスヨガ(佐藤)

	18:00~18:45	ストレッチヨガ(三河谷)⇒ハタフロー(宮西)
	19:00~19:45	ハタヨガ(三河谷)⇒ハタヨガ(井上)※45分レッスン
3月28日	19:00~20:00	デトックスヨガ(富原)⇒ハタヨガ(三河谷)
	20:30~21:30	リラックスヨガ(富原)⇒リラックスヨガ(三河谷)
3月29日	18:00~18:45	ストレッチヨガ(三河谷)⇒ストレッチヨガ(梅川)
	19:00~19:45	ハタヨガ(三河谷)⇒ハタヨガ(井上)※45分レッスン