

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2017年8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	5・19日 10:15 60分 ハタフロー 佐藤	12・26日 10:15 75分 陰ヨガ 佐藤	6日はお休みです 10:15 60分 代謝アップヨガ 比嘉
11:00	11:30 60分 タオイストヨガ 大河内	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 (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	11:45 60分 フラダンス		6日はお休みです 12:00 60分 コアストレッチ ヨガ 比嘉
12:00					11日はお休みです			
13:00		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 ママヨガ (産後ヨガ) 渡邊	5・19日 13:30 60分 気功	12・26日 13:30 60分 ウェーブス トレッチ	
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		5日はお休みです 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		
15:00	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 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		
17:00							17:00 60分 リラックスヨガ 橋本	
18:00		22日はお休みです				18:00 60分 リラックスヨガ 坂元		18:30 60分 アクティブ シェイプヨガ 橋本
19:00	18:30 60分 ヴィンヤサヨガ 佐宗	18:30 60分 アナトミック 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			
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
---	----	-----	--------

■8月代行のお知らせ

8月3日(木)	13:00~14:00	肩こり腰痛リラックスヨガ(宮西)⇒ベーシックヨガ(阿部)
8月4日(金)	16:30~17:45	引き締めパワーヨガ(比嘉)⇒セラピーフロー(田中)
8月5日(土)	15:00~16:00	ハートオブヨガ(小宮山)⇒休講
8月6日(日)	10:15~11:15	代謝アップヨガ(比嘉)⇒休講
	12:00~13:00	コアストレッチ(比嘉)⇒休講
8月11日(金)	10:15~11:15	ベーシックヨガ(渡邊)⇒太陽礼拝(坂元)
	11:30~12:30	ヒーリングリセットヨガ(渡邊)⇒リラックスヨガ(坂元)
	13:00~14:00	ママヨガ(渡邊)⇒休講
	16:30~17:45	引き締めパワーヨガ(比嘉)⇒引き締めパワーヨガ(佐藤)
8月13日(日)	17:00~18:00	リラックスヨガ(橋本)⇒リラックスヨガ(比嘉)
	18:30~19:30	アクティブシェイプヨガ(橋本)⇒ハタフロー(比嘉)
8月21日(月)	15:00~16:00	ストレッチ&ピラティス(佐宗)⇒ストレッチヨガ(三河谷)
	16:30~17:30	アロマヨガ(佐宗)⇒ゆるめるヨガ(大河内)
	18:30~19:30	ヴィンヤサヨガ(佐宗)⇒ルーシーダットン(大河内)
	20:00~21:00	ヒーリングアロマ(佐宗)⇒リラックスヨガ(比嘉)
8月22日(火)	18:30~19:30	アナトミック骨盤ヨガ(望月)⇒休講
	20:00~21:00	陰ヨガ(望月)⇒休講
8月25日(金)	10:15~11:15	ベーシックヨガ(渡邊)⇒(小宮山)
	11:30~12:30	ヒーリングリセットヨガ(渡邊)⇒(小宮山)
	13:00~14:00	ママヨガ(渡邊)⇒(小宮山)

■定休日のお知らせ

8月の定休日は、8月28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。ご了承くださいますようお願い致します。