

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2019年1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	★NEW★ 10:15 60分 骨盤調整ヨガ 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	★NEW★ 11:30 60分 ハタヨガアクティブ 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	(1歳4ヶ月までの お子様参加可)						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	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							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	★NEW★ 15:00 60分 ヴィンヤサヨガ 比嘉	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	15:15 60分 ハタフロー 佐藤
16:00	16:30 60分 アロマヨガ 佐宗	★NEW★ 16:30 75分 リラックスヨガ& メディテーション 比嘉	16:30 60分 ビューティー 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	★NEW★ 17:00 60分 太陽礼拝 青木	17:00 60分 リラックスヨガ 中島
17:00							
18:00	★NEW★ 18:30 60分 エナジーフロー 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	★NEW★ 18:30 60分 リラックスストレッチ 青木	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
*	マタニティ可		

■1月代行のお知らせ

- 1月4日(金) 16:30~17:45 引き締めパワーヨガ(比嘉)⇒アナトミック骨盤ヨガ(望月)  
 18:30~19:30 パワーリフレッシュ(須永)⇒パワーヨガ(中島)  
 20:00~21:00 リラックスヨガ&ヨガニードラ(須永)⇒リラックスヨガ(中島)
- 1月6日(日) 10:15~11:15 代謝アップヨガ(比嘉)⇒ストレッチヨガ(望月)  
 12:00~13:00⇒11:30~12:30 コアストレッチ(比嘉)⇒アナトミック骨盤ヨガ(望月)
- ※時間変更
- 1月22日(火) 18:30~19:30 カラダカタヨガ(須永)⇒リラックスヨガ(比嘉)  
 20:00~21:15 ハタヨガ75(須永)⇒ハタヨガ(比嘉)
- 1月27日(日) 17:00~18:00 リラックスヨガ(中島)⇒リラックスヨガ(佐藤)  
 18:30~19:30 デトックスシェイプヨガ(中島)⇒ハタフロー(佐藤)
- 1月31日(木) 15:00~16:00 ヒーリングアロマ(佐宗)⇒陰ヨガ(佐藤)  
 16:30~17:30⇒17:00~18:00 ヴィンヤサヨガ(佐宗)⇒ルーシーダットン(大河内)
- ※時間変更  
 18:30~19:30 ヒーリングアロマ(佐宗)⇒インナーケアヨガ(大河内)

■定休日のお知らせ

1月の定休日はございません。第4月曜日は通常営業になります。  
 12月31日~1月3日は年末・年始のお休みになります。  
 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。

