

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2018年5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 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 60分 コアストレッチ ヨガ 比嘉
12:00							
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リング ↑吉野	13:30 75分 陰ヨガ 佐藤
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月4日限定 14:00~15:30 ＜ポーズを深めるためのWS&炎のヴィンヤサヨガ＞ 佐藤 ※予約制・有料	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
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					
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 ピ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 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	13日はお休みです
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ヴィンヤサ 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 引き締めパワー ヨガ 井上	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

ロハス・ロハス ホットスタジオスケジュール

2018年5月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							6日はお休みです
11:00	11:00 60分 骨盤エクササイズ 宮西	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	10:30 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
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	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〜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 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
14:00							
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 赤松	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 赤松		
21:00							

★ ★★ オールレベル

■5月代行レッスンのお知らせ

- 5月23日(水) 10:30~11:30 骨盤リラックス(宮西)⇒リラックスフロー(梅川)
- 12:30~13:30 ハタフロー(宮西)⇒ハタフロー(小林)※レッスン時間変更
- 5月25日(金) 13:45~14:45 コアトレーニング(宮西)⇒引き締めパワーヨガ(井上)
- 15:30~16:30 骨盤リラックス(宮西)⇒むくみスッキリヨガ(井上)