

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2018年6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	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 アロマリラックスヨガ 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	2・16・30日 9・23日 13:30 60分 気功	13:30 75分 陰ヨガ 佐藤
14:00					15日・29日限定WS 14:30~75分 (リラックスヨガ特別バージョン) ~パートナーストレッチ&マッサージ付~ ※予約制・有料	15日・29日限定WS 13:30 60分 ウェブストレッチリング ↑吉野	
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	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	15:00 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	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	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 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		
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

■6月代行レッスンのお知らせ

- 6月3日(日) 13:30~14:45 陰ヨガ(佐藤)⇒陰ヨガ(望月)  
15:15~16:15 ハタフロー(佐藤)⇒ストレッチヨガ(望月)
- 6月12日(火) 15:00~16:00 エナジーフロー(田中)⇒パワーリフレッシュヴィンヤサ(須永)  
16:30~17:30 ハタヨガベーシック(田中)⇒リラックス&ヨガニードラ(須永)
- 6月18日(月) 10:15~11:00 モーニングストレッチ(渡邊)⇒ストレッチヨガ(富原)  
11:15~12:15 リカバリーリラックスヨガ(渡邊)⇒デトックスヨガ(富原)

ロハス・ロハス ホットスタジオスケジュール

2018年6月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:30 60分 初めてのアシタンガ 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
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	12:00 60分 リラックスヨガ 佐藤	12:00 60分 アシタンガヨガ~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 60分 ヴィンヤサヨガ II 三浦
16:00	16:30 45分 ディープリラックスヨガ 比嘉						
17:00						17:00 60分 ハタフロー 栗栖	★NEW★ 17:30 60分 Feelヨガ 三浦
18:00	18:00 45分 ヴィンヤサヨガ 比嘉			★NEW★ 18:00 45分 ハタヨガ 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	★NEW★ 19:00 60分 骨盤ビューティーヨガ 井上	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

■6月代行レッスンのお知らせ

- 6月3日(日) 10:30~11:30 引き締めパワーヨガ(佐藤)⇒体幹ヨガ(梅川)  
12:00~13:00 リラックスヨガ(佐藤)⇒リラックスヨガ(梅川)
- 6月8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)
- 6月10日(日) 16:00~17:00 ヴィンヤサ II (三浦)⇒ヴィンヤサヨガ(比嘉)
- ※レッスン開始時間変更  
17:30~18:30 Feelヨガ(三浦)⇒引き締めパワーヨガ(佐藤)
- ※レッスン開始時間変更