LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2026.10

月曜日

1stスタジオ

定員なし
※一部参加名簿・定員あり

※整理券制
ボルドプラ45
10:15～11:00
平井　則子
10:10入室開始

オリジナルエアロ45
11:15～12:00
藤田　浩美

リトモス45
12:15～13:00
古橋　亜貴子

RADICAL
※参加名簿あり
ラディカルパワー30
13:15～13:45
定員43名　KYOKO

ファイティングスピリット45
14:00～14:45
岡本　千夏

骨盤コア
ストレッチ45
15:00～15:45
岡本　千夏

Liberate
16:30～17:30
キッズダンス入門
まゆか
※キッズ対象

Liberate
17:45～18:45
ジャズ初級
まゆか
※キッズ対象

NEW!
ボールストレッチ30
19:15～19:45
Kanno

RADICAL
※参加名簿あり
メガダンス45
20:00～20:45
Kanno

RADICAL
ファイドウ45
21:00～21:45
古橋　亜貴子

2ndスタジオ

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
10:30～11:15
Megumi

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
11:30～12:15
Megumi

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
13:45～14:30
KUMI

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
18:30～19:15
saki

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
20:15～21:00
KYOKO

溶岩ホットスタジオ

定員45名
参加名簿あり

※整理券制
フローヨガ50
10:30～11:20
古橋　亜貴子
10:20入室開始

リラックスフローヨガ50
11:45～12:35
Meena

コアヨガ50
13:25～14:15
中川　典子

やさしいホットピラティス50
15:00～15:50
石黒　由佳

デトックスヨガ50
18:40～19:30
石黒　由佳

ヒーリングヨガ50
20:25～21:15
伊藤　みのり

火曜日

1stスタジオ

定員なし
※一部参加名簿・定員あり

※整理券制
ヨガ50
10:15～11:05
山崎　久乃
10:10入室開始

フラ50
11:20～12:10
JUNKO

※参加名簿あり
ダンスエアロ45
12:30～13:15
aiko

RADICAL
※参加名簿あり
メガダンス45
13:30～14:15
Kanno

ズンバ45
14:30～15:15
久田　記子

Liberate
15:50～16:50
バルクール入門
KYO
※キッズ対象

Liberate
16:50～17:50
バルクール初級
KYO
※キッズ対象

ベルヴィス®ワーク50
18:20～19:10
山崎　久乃

NEW!
Fit hop45
19:30～20:15
ゆうこ

リトモス45
20:30～21:15
村松　茜

RADICAL
※参加名簿あり
ユーバウンド30
21:30～22:00
定員43名　mami

2ndスタジオ

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
10:30～11:15
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
11:30～12:15
Megumi

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
12:30～13:15
Megumi

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
13:30～14:15
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
14:30～15:15
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
18:45～19:30
SHIN

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
19:45～20:30
mami

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
20:45～21:30
KUMI

溶岩ホットスタジオ

定員45名
参加名簿あり

※整理券制
リフレッシュフローヨガ50
10:40～11:30
伊藤　世理奈
10:30入室開始

機能改善ヨガ50
12:05～12:55
伊藤　世理奈

骨盤調整ヨガ50
※長めのタオルが必要です
13:30～14:20
川島　博美

フローヨガ50
14:50～15:40
川島　博美

リラックスヨガ50
18:30～19:20
JUNKO

ナイトリラックスヨガ50
20:10～21:00
KIMI

水曜日

1stスタジオ

定員なし
※一部参加名簿・定員あり

※整理券制
ズンバ45
10:20～11:05
SAYU
10:15入室開始

かんたんエアロ30
11:20～11:50
SAYU

初級エアロ40
12:05～12:45
古橋　亜貴子

リトモス45
13:00～13:45
古橋　亜貴子

RADICAL
※参加名簿あり
ユーバウンド30
14:00～14:30
定員43名　平井　則子

オリジナルステップ45
14:45～15:30
平井　則子

Liberate
16:30～17:30
キッズダンス初級
まゆか
※キッズ対象

ピラティス50
18:00～18:50
石黒　由佳

RADICAL
ファイドウ45
19:10～19:55
古橋　亜貴子

RADICAL
※参加名簿あり
ラディカルパワー45
20:15～21:00
KYOKO
定員43名

SALSATION®45
21:15～22:00
奈実

2ndスタジオ

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
10:30～11:15
Megumi

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
11:45～12:30
mami

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
13:30～14:15
SHIN

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
14:30～15:15
Megumi

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
18:45～19:30
SHIN

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
19:45～20:30
KUMI

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
20:45～21:30
KUMI

溶岩ホットスタジオ

定員45名
参加名簿あり

※整理券制
巡りをつくる朝ヨガ50
10:30～11:20
伊藤　世理奈
10:20入室開始

ヒーリングヨガ50
12:00～12:50
伊藤　世理奈

フローヨガ50
13:35～14:25
中川　典子

フローヨガ50
18:30～19:20
中川　典子

快眠リラックスフローヨガ50
20:30～21:20
Hiro

持ち物

1st/2ndスタジオ

・ウェア
・水分
・汗拭きタオル
・上履き専用シューズ

溶岩ホットスタジオ

・ウェア
・水分（1リットル以上）
・バスタオル or ヨガラグ
・汗拭きタオル
・移動用シューズ又はスリッパ
・ヨガマット（推奨）

その他のご案内

・プログラムは、都合により当日変更になる場合がございます。予めご了承ください。

・代行・休講情報は公式LINE・館内掲示をご確認ください。

・レッスン開始時間を過ぎてからのご入室は禁止とします。

・体調不良や緊急を要する場合以外の、途中退室はご遠慮ください。

・空き時間でのスタジオのフリー利用はご遠慮ください。

マシンピラティスについて

マシンピラティス45のレッスンは、
ピラティス会員様のみご参加いただけます。
※レギュラー・デイタイム会員様は対象外

別途有料となり、フロントにてお申し込みが必要です。
詳細はスタッフまでお尋ねください。

FITNESS CLUB LIFEWELL

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2026.10

金曜日

1stスタジオ

定員なし
※一部参加名簿・定員あり

※整理券制
ズンバ45
10:30～11:15
中川 典子
10:15入室開始

※参加名簿あり
かんたんピラティス45
11:30～12:15
岡本 千夏
定員40名

ダンスエアロ45
12:30～13:15
村松 茜

バレトン45
13:40～14:25
中楠 早織

初・中級バレエ60
14:45～15:45
Miki

16:15～17:15
K-POP入門
nono
※キッズ対象

17:25～18:25
K-POP初級
nono
※キッズ対象

背骨コンディショニング50
18:40～19:30
井上 亜矢子

RADICAL
※参加名簿あり
ユーパウンド30
19:45～20:15
定員43名
mami

※参加名簿あり
ファイティングスピリット45
20:30～21:15
Kanno

ボールストレッチ30
21:30～22:00
SHIN

2ndスタジオ

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
10:30～11:15
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
11:45～12:30
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
12:45～13:30
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
14:45～15:30
KYOKO

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
18:45～19:30
mami

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
20:30～21:15
SHIN

溶岩ホットスタジオ

定員45名
参加名簿あり

※整理券制
リンパヨガ50
10:30～11:20
村上 美華
10:20入室開始

フローヨガ50
11:50～12:40
中川 典子

骨盤調整ヨガ50
※長めのタオルが必要です
13:15～14:05
中川 典子

リラックスヨガ50
15:00～15:50
林 唯夏子

マインドフルネス
フローヨガ50
18:45～19:35
松居 伸江

リラックスフローヨガ50
20:05～20:55
Jun

土曜日

1stスタジオ

定員なし
※一部参加名簿・定員あり

※整理券制
ヨガ50
10:15～11:05
飯島 邦江
10:10入室開始

※参加名簿あり
リトモス45
11:15～12:00
ゆうこ

RADICAL
※参加名簿あり
ラディカルパワー45
12:15～13:00
KYOKO
定員43名

※参加名簿あり
ファイティングスピリット45
13:15～14:00
Kanno

オリジナルエアロ45
14:15～15:00
古橋 亜貴子

RADICAL
※参加名簿あり
ユーパウンド45
15:15～16:00
平井 則子
定員43名

16:20～17:20
キッズダンス入門
まゆか
※キッズ対象

17:40～18:40
バレエ入門
まゆか
※キッズ対象

2ndスタジオ

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
10:30～11:15
SHIN

インストラクターの指示に従って、ご入室ください

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
12:00～12:45
KUMI

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
13:15～14:00
saki

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
14:15～15:00
saki

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
15:30～16:15
SHIN

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
16:45～17:30
KUMI

溶岩ホットスタジオ

定員45名
参加名簿あり

リラックスフローヨガ50
11:00～11:50
Hiro

エナジーフローヨガ50
12:20～13:10
Hiro

ヒーリングヨガ50
13:50～14:40
伊藤 世理奈

リラックスヨガ50
15:10～16:00
林 唯夏子

亜みリセットヨガ50
16:45～17:35
KYOKO

日曜日

1stスタジオ

定員なし
※一部参加名簿・定員あり

※整理券制
YOGA EARTH45
10:30～11:15
小出 志乃
10:25入室開始

SALSATION®45
11:35～12:20
SHINO

有酸素中級45
12:40～13:25
平井 則子
第1、3、5週目 シェイプエアロ45
第2、4週目 シェイプステップ45

※参加名簿あり
ボールdeスッキリ50
13:40～14:30
石黒 由佳
定員40名

ピラティス50
14:45～15:35
石黒 由佳

RADICAL
※参加名簿あり
ユーパウンド45
15:50～16:35
mami
定員43名

2ndスタジオ

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
10:45～11:30
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
11:45～12:30
Chinatsu

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
12:45～13:30
Megumi

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
13:45～14:30
mami

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
14:45～15:30
mami

※ピラティス会員様のみ
マシンピラティス45
16:00～16:45
Chinatsu

溶岩ホットスタジオ

定員45名
参加名簿あり

※整理券制
マインドフルネス
フローヨガ50
10:40～11:30
Yukiko
10:30入室開始

ベーシックフローヨガ50
12:00～12:50
咲希

骨盤調整ヨガ50
※長めのタオルが必要です
13:15～14:05
咲希

リラックスフローヨガ50
14:35～15:25
平井 則子

・・・・ 裸足または靴下で実施するプログラム（1st/2ndスタジオのみ対象）
※スタジオまでの移動には、上履き専用シューズかスリッパが必要です。

・・・・ 暗闇フィットネス対象プログラム
※照明の光が激しく動く・点滅することがあります。

プログラム参加についての詳細は館内掲示をご確認ください。プログラムの内容解説については別紙をご覧ください。

参加方法について

レッスン開始10分前を目安に
インストラクターの指示に従って
ご入室ください。（先着順）

※インストラクターの指示があるまで
スタジオへのご入室はご遠慮ください。

整理券制プログラムについて

10:45までにスタートするプログラムは
整理券制となっております。

①フロントで整理券を取る
▼
②入室時刻に間に合うよう、整理券と同じ番号に整列する
▼
③入室時に、整理券をインストラクターに渡す

※溶岩ホットスタジオでは、整理券と同じ番号の参加位置でご参加いただきます。
参加名簿のご記入はありません。
レッスン開始時刻に間に合うよう、ご入室ください。

参加名簿について

1st/2ndスタジオの対象プログラムと
溶岩ホットスタジオプログラムでは、
参加名簿のご記入をお願いしております。
（対象プログラムは枠内に記載）

名簿記入後は、入室時刻までご自由にお過ごしいただけます。

1stスタジオ/2ndスタジオ
レッスン開始10分前までに、名簿と同じ番号の上にご整列ください。
入室時に不在の方は、最後尾でのご入室となります。

溶岩ホットスタジオ
名簿記入の時点で参加位置を決めます。
名簿と同じ場所でご参加ください。

注意事項
◆参加名簿のご記入がない方はプログラムにご参加いただけません。
◆ひとつ前のレッスンが始まったら、名簿にご記入いただけるようになります。
◆必ずご本人様がご記入ください。
◆2枚目以降の名簿への記入は禁止です。

FITNESS CLUB LIFEWELL