

LIFEWELL STUDIO PROGRAM GW ver.

LIFEWELL RENEWAL OPEN !!!

5/1 (sat)
↓
5/5 (wed)

スタジオも新しく生まれ変わります！
最先端の新プログラムぜひお試しください！

暗闇フィットネス

光と音のコラボレーション
未体験の非日常空間をぜひ体感してください！

黒色のプログラムが対象です。

※ブラックライトやレーザーライトを使用します。

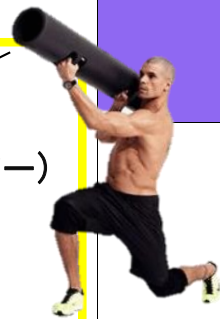
LIFE HIIT

NEW ITEM !!

TRX × ViPR (バイパー)

流行のHIITトレーニング。
心拍数を計測しながら行います。

全力でトレーニングするのは最後の11分間だけ！
頑張り次第で効果が持続します！



5/1(土)

1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ
全スタジオ定員あり		
	リラックスヨガ50 11:00~11:50 飯島 邦江	
リトモス45 11:15~12:00 ゆうこ		
RADICAL ラディカルパワー45 12:30~13:15 竹本 恭子	RADICAL オキシジェン45 13:15~14:00 SHOKO	
サルセッション45 13:35~14:20 美樹		
オリジナルエアロ45 14:40~15:25 古橋 亜貴子		
RADICAL X55 45 15:45~16:30 SHOKO		

工事期間中のため休講

営業時間
10:00 ~ 20:00

5/2(日)

1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ
全スタジオ定員あり		
RADICAL ※整理券制 メガダンス45 10:30~11:15 小出 志乃	朝ヨガ45 11:00~11:45 Chinatsu	
オリジナルステップ45 11:35~12:20 小出 志乃		
リトモス45 12:45~13:30 Azuna	バレエ45 13:15~14:00 SHOKO	
RADICAL ファイドウ45 14:00~14:45 Rei	オリジナルヨガ50 14:20~15:10 石黒 由佳	
RADICAL ユーパウンド45 15:15~16:00 mami	有料プログラム (参加費¥1,000) からだとのえ〜る60 〜ピラティスver.〜 15:30~16:30 石黒 由佳 定員1名	

定員7名のセミパーソナルレッスンです。
良い姿勢を作るためのコンディショニングプログラムです。
どなたでも安心してご参加いただけます。1,000円/60分です。

【有料プログラム参加方法】

- フロント、又は券売機で“有料プログラム”チケットを2枚購入する。
- フロントスタッフにチケットを渡し、整理券をもらう。
- スタジオ入室時、担当のインストラクターに整理券を渡す。

…… 裸足か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。

※必ずご確認ください※

全プログラム対象

スタジオプログラム実施にあたり
感染症拡大防止対策を行っております。

レッスン参加には
お名前又は会員番号下5桁の
名簿記入が必要です。

全スタジオにおいて
レッスン中もマスクの着用を
お願いいたします。

インストラクター・スタッフの指示に
従ってご参加ください。

その他スタジオプログラム参加に
ついてのご案内は、別紙館内掲示を
ご確認ください。

皆様に安全にスタジオプログラムを
楽しんでいただくため、
ご理解とご協力をお願いします。

その他のご案内

- ・プログラムは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・休講情報は館内掲示・HPをご確認ください。
- ・途中入室はご遠慮ください。
- ・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。

お着替えを済ませてから整列してください。 プログラムの内容解説については別紙をご確認ください。

工事期間中のため休講

LIFEWELL STUDIO PROGRAM GW ver.

5/3(月) 祝日			5/4(火) 祝日			5/5(水) 祝日			持ち物
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ	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
全スタジオ定員あり			全スタジオ定員あり			全スタジオ定員あり			
※整理券制 小モス45 10:30~11:15 古橋 亜貴子	ポルドブラ45 11:00~11:45 平井 則子	※整理券制 ヒーリングヨガ50 10:40~11:30 Hiromi	シェイプステップ45 11:00~11:45 小出 志乃	※整理券制 ヨガ50 10:30~11:20 山崎 久乃	※整理券制 フローヨガ50 10:40~11:30 伊藤 世理奈	※整理券制 ズンバ45 10:20~11:05 SAYU	ピラティス50 10:50~11:40 石黒 由佳	※整理券制 歪みリセットヨガ50 10:30~11:20 山田 牧子	
オリジナルエアロ45 11:35~12:20 藤田 浩美				RADICAL		小モス45 11:20~12:05 古橋 亜貴子	NEW!		
RADICAL ラディカルパワー30 12:45~13:15 竹本 恭子		フローヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子	はじめてステップ30 12:05~12:35 小出 志乃	オキシジェン45 11:45~12:30 SHOKO	機能改善ヨガ50 12:05~12:55 伊藤 世理奈	RADICAL ユーバウンド30 12:30~13:00 mami	NEW! LIFE HIIT40 12:10~12:50 STAFF	コアヨガ50 12:00~12:50 伊藤 世理奈	
	パレエ入門45 13:00~13:45 Miki		RADICAL	ヴィンヤサヨガ50 12:50~13:40 Hiromi		オリジナルエアロ45 13:20~14:05 西村 カチア		首こり解消ヨガ45 13:10~13:55 竹山 純子	
ファイティング スピリット45 13:35~14:20 岡本 千夏		コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子	メガダンス45 13:15~14:00 菅野 晶彦	NEW!	骨盤調整ヨガ50 13:30~14:20 川島 博美			マスク生活で緊張しがちな 首・肩まわりのコリを改善して 呼吸を深くしていきます。	
骨盤コア ストレッチ45 14:40~15:25 岡本 千夏			ズンバ45 14:15~15:00 福屋 友美	LIFE HIIT40 14:10~14:50 STAFF		ズンバ45 14:30~15:15 久田 記子		フロアヨガ50 13:35~14:25 中川 典子	
		ヒーリングヨガ50 14:45~15:35 日原 範子	はじめて有酸素 +ストレッチ45 15:15~16:00 福屋 友美		フローヨガ50 14:50~15:40 川島 博美			リンパヨガ50 15:15~16:05 山田 牧子	

ホットスタジオが **溶岩スタジオ** へ進化!

天然石の溶岩を敷きつめました◎
遠赤外線効果で身体の芯まで温めて、代謝・免疫力up!

※ご参加の際は、水分(1リットル以上)を必ずご用意ください。

黒色のプログラムはスタジオを暗闇に行います。

整理券について

10:45までに始まるレッスンは、**整理券制**となっております。

ご参加の方は必ずフロントにて整理券をお取りください。

入室時刻について
1st/2ndスタジオ レッスン開始 5分前
溶岩スタジオ レッスン開始 15分前

入室時刻までに整理券番号の上へお並びください。
入室時に不在の方は最後尾のご入室となります。