LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2021.10

月曜日

1stスタジオ 定員40名	2ndスタジオ 定員30名	溶岩スタジオ 定員35名
※整理券制 リトモス45 10:30～11:15 古橋　亜貴子	※整理券制 YOGA EARTH50 10:20～11:10 藤田　浩美	※整理券制 ヒーリングヨガ50 10:40～11:30 Hiromi
オリジナルエアロ45 11:35～12:20 藤田　浩美	ボルドプラ45 11:30～12:15 平井　則子	フローヨガ50 12:05～12:55 古橋　亜貴子
RADICAL ラディカルパワー30 12:45～13:15 竹本　恭子	バレエ入門45 13:00～13:45 Miki	コアヨガ50 13:25～14:15 中川　典子
ファイティングスピリット45 13:35～14:20 岡本　千夏	LIFE HIIT30 14:15～14:45 STAFF	ヒーリングヨガ50 14:45～15:35 日原　範子
骨盤コア ストレッチ45 14:40～15:25 岡本　千夏		
RADICAL X55　45 19:00～19:45 SHOKO	ピラティス50 18:50～19:40 kanako 長めのタオルを使用します。 参加の際はご持参をお願いします。	脂肪燃焼ヨガ50 18:20～19:10 Hiromi
リトモス45 20:00～20:45 Azuna	LIFE HIIT30 20:15～20:45 STAFF	はじめての太陽礼拝ヨガ30 19:45～20:15 咲希
HIP　HOP50 21:15～22:05 小野川　直靖		ヒーリングヨガ50 20:45～21:35 咲希

火曜日

1stスタジオ 定員40名	2ndスタジオ 定員30名	溶岩スタジオ 定員35名
RADICAL ※整理券制 メガダンス45 10:30～11:15 aiko	※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
シェイプステップ45 11:30～12:15 小出　志乃	RADICAL オキシジェノ45 11:45～12:30 SHOKO	機能改善ヨガ50 12:05～12:55 伊藤　世理奈
はじめてステップ30 12:30～13:00 小出　志乃		
RADICAL メガダンス45 13:15～14:00 管野　晶彦	ヴィンヤサヨガ50 12:50～13:40 Hiromi	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
ズンバ45 14:15～15:00 福屋　友美	LIFE HIIT30 14:15～14:45 STAFF	
はじめて有酸素 ＋ストレッチ45 15:15～16:00 福屋　友美	ベリーダンス入門50 15:05～15:55 Non	フローヨガ50 14:50～15:40 川島　博美
RADICAL メガダンス45 19:00～19:45 管野　晶彦	ベルヴィス®ワーク50 18:45～19:35 山崎　久乃	コアヨガ50 19:30～20:20 伊藤　みのり
RADICAL ユーバウンド45 20:00～20:45 mami	リトモス45 19:50～20:35 村松　茜	
ズンバ45 21:00～21:45 美樹	LIFE HIIT30 21:15～21:45 STAFF	リンパヨガ50 21:10～22:00 山田　牧子

水曜日

1stスタジオ 定員40名	2ndスタジオ 定員30名	溶岩スタジオ 定員35名
※整理券制 ズンバ45 10:20～11:05 SAYU	※整理券制 ピラティス50 10:20～11:10 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
リトモス45 11:20～12:05 古橋　亜貴子	かんたんエアロ30 11:30～12:00 SAYU	
RADICAL ユーバウンド30 12:30～13:00 mami	LIFE HIIT30 12:15～12:45 STAFF	コアヨガ50 12:00～12:50 伊藤　世理奈
オリジナルエアロ45 13:20～14:05 西村　カチア	Nani Aloha45 13:10～13:55 竹山　純子	フローヨガ50 13:35～14:25 中川　典子
ズンバ45 14:30～15:15 久田　記子	バレエ初・中級45 14:15～15:00 Miki	
		リンパヨガ50 15:15～16:05 山田　牧子
RADICAL ファイトウ30 18:15～18:45 Azuna		フローヨガ50 18:10～19:00 中川　典子
かんたん HIP HOP45 19:10～19:55 小野川　直靖	LIFE HIIT30 19:15～19:45 STAFF	脂肪燃焼ヨガ50 19:30～20:20 Hiromi
RADICAL ラディカルパワー45 20:15～21:00 竹本　恭子	オリジナルヨガ50 20:05～20:55 石黒　由佳	
サルセーション45 21:15～22:00 美樹		ヒーリングヨガ50 20:50～21:40 Hiromi

10月アップデート情報

RADICALプログラム ＆ リトモス 全曲アップデート！

12月まで、同じ曲と動きで行います。初めてチャレンジするなら10月がおすすめ☆

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）

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
最後尾でのご入室となります。

FITNESS CLUB LIFE WELL

LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2021.10

金曜日

1stスタジオ 定員40名	2ndスタジオ 定員30名	溶岩スタジオ 定員35名
※整理券制 ズンバ45 10:30～11:15 中川　典子	※整理券制 ヨガ50 10:40～11:30 伊藤　世理奈	※整理券制 リンパヨガ50 10:30～11:20 村上　美華
ピラティス45 11:30～12:15 岡本　千夏	LIFE HIIT30 12:15～12:45 STAFF	フローヨガ50 11:50～12:40 中川　典子
昼ヨガ45 12:30～13:15 Chinatsu 10月～12月のテーマ 【 腰痛対策 】	バレトン45 13:30～14:15 中楯　早織	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
ダンスエアロ45 13:40～14:25 村松　茜	A-ヨガ45 14:30～15:15 竹本　恭子	ピラフェクト30 15:00～15:30 山田　牧子
長めのタオル・輪ゴム2つ　を使用します。 参加の際はご持参をお願いします。 ファイティングスピリット45 19:00～19:45 管野　晶彦	背骨コンディショニング50 19:00～19:50 井上　亜矢子	フローヨガ50 18:20～19:10 Hiromi
ズンバ45 20:15～21:00 西村　カチア	LIFE HIIT30 20:15～20:45 STAFF	腸活ヨガ50 19:40～20:30 Hiromi
シェイプステップ45 21:20～22:05 西村　カチア	ボールストレッチ30 ～からだリセット～ 21:15～21:45 管野　晶彦	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 21:00～21:50 Hisae

土曜日

1stスタジオ 定員40名	2ndスタジオ 定員30名	溶岩スタジオ 定員35名
※整理券制 リトモス45 10:30～11:15 ゆうこ	※整理券制 リラックスヨガ50 10:30～11:20 飯島　邦江	※整理券制 フローヨガ50 10:45～11:35 Chinatsu
RADICAL ラディカルパワー45 11:30～12:15 竹本　恭子	週替わりダンス45 12:00～12:45 ※詳細は下の表をご覧ください	フローヨガ50 12:05～12:55 Hiromi
サルセーション45 12:35～13:20 美樹	RADICAL オキシジェノ45 13:15～14:00 SHOKO	脂肪燃焼ヨガ50 13:30～14:20 Hiromi
ファイティングスピリット45 13:40～14:25 管野　晶彦		
オリジナルエアロ45 14:40～15:25 古橋　亜貴子	LIFE HIIT30 15:15～15:45 STAFF	週替わりヨガ 15:00～15:50 ※詳細は下の表をご覧ください
RADICAL X55　45 15:45～16:30 SHOKO		歪みリセットヨガ50 16:45～17:35 竹本　恭子

Nani Aloha45　第1、第3、第5 開催
ベリーダンス45　第2、第4 開催

2日	ヒーリングヨガ50	伊藤	世理奈
9日	ピラフェクト30（～15：30）	山田	牧子
16日	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です	Hisae	
23日	リンパヨガ50	山田	牧子
30日	ヒーリングヨガ50	伊藤	みのり

日曜日

1stスタジオ 定員40名	2ndスタジオ 定員30名	溶岩スタジオ 定員35名
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	※整理券制 フローヨガ50 10:30～11:20 Hiromi
オリジナルステップ45 11:35～12:20 小出　志乃	LIFE HIIT30 12:15～12:45 STAFF	脂肪燃焼ヨガ50 11:50～12:40 Hiromi
リトモス45 12:45～13:30 Azuna	バレエ45 13:15～14:00 SHOKO	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:30～14:20 咲希
RADICAL ファイドウ45 14:00～14:45 Azuna	オリジナルヨガ50 14:20～15:10 石黒　由佳	
RADICAL ユーバウンド45 15:15～16:00 mami		歪みリセットヨガ50 14:50～15:40 咲希

・・・・ 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。

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。

※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
公式アプリ・HP・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。

FITNESS CLUB LIFEWELL