

# LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2021.11

月曜日			火曜日			水曜日		
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
<b>定員40名</b>	<b>定員30名</b>	<b>定員35名</b>	<b>定員40名</b>	<b>定員30名</b>	<b>定員35名</b>	<b>定員40名</b>	<b>定員30名</b>	<b>定員35名</b>
※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	<b>RADICAL</b> ※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	※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
オリジナルエアロ45 11:35~12:20 藤田 浩美	ポルドブラ45 11:30~12:15 平井 則子	フローヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子	シェイプステップ45 11:30~12:15 小出 志乃	<b>RADICAL</b> 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	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	コアヨガ50 12:00~12:50 伊藤 世理奈
<b>RADICAL</b> ラディカルパワー30 12:45~13:15 竹本 恭子	パレエ入門45 13:00~13:45 Miki	コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子	はじめてステップ30 12:30~13:00 小出 志乃	※整理券制 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	<b>RADICAL</b> ユーバウンド30 12:30~13:00 mami	LIFE HIIT30 12:15~12:45 STAFF	リンパヨガ50 13:35~14:25 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	※整理券制 メガダンス45 13:15~14:00 菅野 晶彦	ズンバ45 14:15~15:00 福屋 友美	LIFE HIIT30 14:15~14:45 STAFF	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
骨盤コア ストレッチ45 14:40~15:25 岡本 千夏			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	ズンバ45 14:30~15:15 久田 記子	パレエ初・中級45 14:15~15:00 Miki	

- 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 ヨガラゲ
  - ・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入室となります。

**11月アップデート情報**

**LIFE HIIT30 (2ndスタジオ) アップデート!**  
筋力アップと脂肪燃焼を同時に叶えられます☆ 始めるなら今がチャンス!

<b>RADICAL</b> X55 45 19:00~19:45 SHOKO	ピラティス50 18:50~19:40 kanako	脂肪燃焼ヨガ50 18:20~19:10 Hiromi	<b>RADICAL</b> メガダンス45 19:00~19:45 菅野 晶彦	ベルヴィス®ワーク50 18:45~19:35 山崎 久乃		<b>RADICAL</b> ファイドウ30 18:15~18:45 Azuna		フローヨガ50 18:10~19:00 中川 典子
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	<b>RADICAL</b> ユーバウンド45 20:00~20:45 mami	リトモス45 19:50~20:35 村松 茜	コアヨガ50 19:30~20:20 伊藤 みのり	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
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	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	<b>RADICAL</b> 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	ヒーリングヨガ50 20:50~21:40 Hiromi
						サルセッション45 21:15~22:00 美樹		

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。



# LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2021.11

金曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ
<b>定員40名</b>	<b>定員30名</b>	<b>定員35名</b>
※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 リンバヨガ50 10:30~11:20 村上 美華
ピラティス45 11:30~12:15 岡本 千夏	LIFE HIT30 12:15~12:45 STAFF	フローヨガ50 11:50~12:40 中川 典子
屋ヨガ45 12:30~13:15 Chinatsu	10月~12月のテーマ 【腰痛対策】	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	バレトン45 13:30~14:15 中橋 早織	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:30~14:20 咲希
	A-ヨガ45 14:30~15:15 竹本 恭子	歪みリセットヨガ50 14:50~15:40 咲希
		ピラフェクト30 15:00~15:30 山田 牧子
		フローヨガ50 18:20~19:10 Hiromi
ファイティングスピリット45 19:00~19:45 菅野 晶彦	背骨コンディショニング50 19:00~19:50 井上 亜矢子	腸活ヨガ50 19:40~20:30 Hiromi
ズンバ45 20:15~21:00 西村 カチア	LIFE HIT30 20:15~20:45 STAFF	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 21:00~21:50 Hisae
シェイプステップ45 21:15~22:00 西村 カチア	ポールストレッチ30 ~からだリセット~ 21:15~21:45 菅野 晶彦	

土曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ
<b>定員40名</b>	<b>定員30名</b>	<b>定員35名</b>
※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
サルセッション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 菅野 晶彦		歪みリセットヨガ50 16:45~17:35 竹本 恭子
オリジナルエアロ45 14:40~15:25 古橋 亜貴子	LIFE HIT30 15:15~15:45 STAFF	
RADICAL X55 45 15:45~16:30 SHOKO		
Nani Aloha45 第1、第3 開催 ベリーダンス45 第2、第4 開催		

日曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩スタジオ
<b>定員40名</b>	<b>定員30名</b>	<b>定員35名</b>
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		脂肪燃焼ヨガ50 11:50~12:40 Hiromi
リトモス45 12:45~13:30 Azuna	LIFE HIT30 12:15~12:45 STAFF	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	バレエ45 13:15~14:00 SHOKO	歪みリセットヨガ50 14:50~15:40 咲希
RADICAL ユーバウンド45 15:15~16:00 mami	オリジナルヨガ50 14:20~15:10 石黒 由佳	

※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。

● …… 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。



# GROUP EXERCISE PROFILE

2021.10～

プログラム名	消費カロリー	集汗量	強度	難易度	レッスン内容
<b>HIT</b>					
LIFE HIT	150-500				ライフウェルオリジナルの高強度インターバルトレーニングプログラムです。TRXやVIPRなどのトレーニングツールを用いてエクササイズを行っていきます。短時間で大きな脂肪燃焼効果と筋力アップが期待できます。
<b>脂肪燃焼</b>					
かんたんエアロ	100-150				これからエアロビクスを始める方向向けのクラスです。スタジオプログラムが初めてという方にもおすすすめ。基本的な動作をご紹介しますのでどなたでも安心してご参加いただけます。
オリジナルエアロ	250-???			インストラクターにより変化	エアロビクス中級～上級のオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫しましょう！
X55(ラディカル)	300-400				ステップ台での踏み台昇降と自体重を用いた筋力トレーニング(スクワット、ランジ)で全身持久力、筋持久力のアップを目指します。下半身の引き締めには効果大です！
はじめてステップ	125-175				これからステップを始める方向向けのクラスです。基本的な動作をご紹介しますので初めての方も安心してご参加ください。
シェイプステップ	230-320				ステップエクササイズ初中級者向けのクラスです。シンプルな動きの組み合わせから少しずつバリエーションを増やして楽しめるクラスです。
オリジナルステップ	300-???			インストラクターにより変化	ステップエクササイズのオリジナルクラス、初中級者向けです。ステップをもっと楽しみたいという方、インストラクターの個性とプログラムを満喫しましょう！
ダンスエアロ	235-325				エアロビクスにダンステイストをMIXした新感覚プログラム。楽しく踊りながらシェイプアップしていきましょう！
はじめて有酸素+ストレッチ	100-200				一人で有酸素運動をするのが苦手な方も、楽しみながら脂肪燃焼・持久力アップを目指せます。後半はストレッチでケアも忘れずに行えます。スタジオプログラムがはじめてという方にもオススメです！
<b>DANCE</b>					
メガダンス(ラディカル)	225-315				ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし、構成されるフィットネスダンスプログラムです。ダンスが初めてという方もメガ級の楽しさを一緒に味わいましょう！
リトモス	225-315				様々なジャンルの音楽に合わせて、楽しくダイナミックな振り付けを丁寧にお教えします。初めての方も大歓迎！全身のシェイプアップにも効果的！
ズンバ	225-315				南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
サルセーション	170-300				ファンクショナル(機能的)な動きを取り入れたフィットネスダンスプログラム。歌詞を意識したシンプルな振り付けなのでダンス未経験の方も安心してご参加ください。
かんたんHIPHOP	185-260				HIPHOPの基本ステップから練習していきます。まずはリラックスして楽しく動いていきましょう。初心者の方、大歓迎。どなたでも気軽に参加できるクラス内容です。
HIPHOP	200-280				HIPHOPをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。皆でHIPHOPを楽しみましょう！！
バレエ入門	100-140				バレエを上手に踊る為の身体の使い方を習得します。これからバレエを始める方、更なるスキルアップを望む方におすすすめです。
バレエ初・中級	175-240				バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
Nani Aloha	150-200				ハワイのゆったりとした音楽に合わせて美しく踊ります。腰まわりの引き締めや姿勢改善に効果的。1回完結型なので気軽にご参加いただけます。
ベリーダンス入門	170-200				ベリーダンスが初めての方から慣れてきたという方にもオススメのレッスンです。ベリーダンスの基礎を学びたい方、是非チャレンジしてみてください。
<b>格闘技</b>					
ファイト(ラディカル)	450-550				アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方も大歓迎です！
ファイティングスピリット	300-400				ボクシングやキック、カンフー等の動作を取り入れたストレス解消、シェイプアップに効果的なクラスです。女性の方にも安心してご参加いただけます。
<b>筋力コンディショニング</b>					
ラディカルパワー(ラディカル)	250-400				筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことによって全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう！
ユーバウンド(ラディカル)	300-600				ミニランポリンを使ったエクササイズです。日常生活にはない上下運動で有酸素運動を行っていきます。セルライトへの刺激や心肺機能の向上、高い脂肪燃焼効果が期待できます。
オキシジェン(ラディカル)	200-260				ダイナミックストレッチ、ピラティス、バレエ、ヨガの要素を取り入れて優雅に動きながら全身のコンディショニングを行います。気持ちよく動いていきましょう。
パレト	170-230				バレエの要素を取り入れて姿勢改善していきます。柔軟性、バランスアップにも効果的です。初めての方も安心してご参加いただけます。
ペルヴィス®	100-200				骨盤を意味するペルヴィス。このクラスでは、骨盤を中心に、自力で全身を調整していきます。老若男女問わずお気軽にご参加ください。
ピラティス	150-210				ピラティスの基本動作を体感し、習得していくクラスです。初めてピラティスに参加する方にお勧めのクラスとなっています。
ポルドブラ	170-230				バレエ、ダンスの要素を取り入れて、落ち着いた音楽の中、ゆっくりと動いて身体の機能改善を目指します。エレガントな動き方を学んでいきましょう。
<b>姿勢改善・リラクゼーション</b>					
骨盤コアストレッチ	120-180				身体の中心である骨盤を正しい位置に戻すことで、身体の歪みを改善しラインを美しく整え、更に高いリラクゼーション効果も期待できます。
背骨コンディショニング	120-170				背骨の歪みを整え、不調改善を目指すプログラムです。 ※注意 持ち物が必要なレッスンです！！(タオル・輪ゴム2つ・長めのタオル)
ヨガ	125-190				呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。
リラックスヨガ	120-170				呼吸法とやさしいヨガの動きを取り入れながら、精神統一で心身ともにリラックスしていきます。ヨガが初めての方でも、安心してご参加いただけます。
A-ヨガ	125-175				4つのAを目的とし、生活の質の向上を目指したヨガです。(4つのA=運動・気づき・覚醒・抗加齢)
オリジナルヨガ	130-180			インストラクターにより変化	インストラクターにより少しずつチャレンジ種目を取り入れていきます。勿論初めての方でもお気軽にご参加いただけます。
ヴァンヤサヨガ	125-175				呼吸に合わせて流れるように行うクラスです。連続的にポーズを行うことで、集中力が高まるとともに、深いリラクゼーション効果も得られます。
YOGA EARTH	125-190				シンプルなヨガの動作と瞑想法で、身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラムです。音に合わせて動いていくので、普通のヨガとは違った楽しさを感じられます。
朝ヨガ	125-175				ヨガブロックを使って体をほぐした後、ハタヨガのポーズを行います。ヨガが初めての方でも、安心してご参加いただけます。
昼ヨガ	150-200				月や季節ごとに内容を変え、気になる症状にアプローチします。深い呼吸に合わせてながくまなく身体を動かします。初めての方にもおすすすめのクラスです。
ポールストレッチ	80-130				ポールを使用したストレッチで、柔軟性の向上と筋バランスを整える効果があります。深層筋へのストレッチ効果もあります。
<b>流石ヨガ</b>					
フローヨガ	250-350				太陽礼拝を中心に、基本のハタヨガのポーズをフロースタイルで行います。大量の汗でデトックス、シェイプアップが期待できます。様々なヨガのポーズにチャレンジしてみたい方におすすすめです。
リンパヨガ	150-250				リンパを刺激し、身体をリフレッシュさせていきます。シェイプアップ・デトックス効果・美脚効果が期待できます。※ブロックを使用します。
歪みリセットヨガ	200-300				寝転がったポーズからゆっくり始まり、最後は立ちポーズで達成感を感じます。ヨガが初めての方、普段運動していない方にもおすすすめです。
骨盤調整ヨガ	150-250				骨盤周りの歪みを補正していくことで、腰痛緩和、代謝UP、体内浄化が期待できます。※フェイスタオルが必要です。
ヒーリングヨガ	150-250				呼吸の質を上げ、自律神経の改善、リラクゼーション効果、集中力を高めます。座りのポーズが多いため、普段運動していない方にもおすすすめのクラスです。
コアヨガ	150-300				フロースタイルではなく、ポーズをひとつひとつ長くキープすることにより、下半身の強化、体幹の安定へと繋がります。集中したい方、柔軟性向上、体幹強化を目指す方にオススメです。
機能改善ヨガ	250-320				クラスごとにテーマを決め、改善・予防に向けて取り組みます。気になる症状が解消できるきっかけとなる可能性もあるクラス。しっかり動いて予防改善がテーマです。
脂肪燃焼ヨガ	350-500				ハタヨガのポーズに一つずつチャレンジするクラスです。若干強度が高めのポーズも入りませんが、フローではないので、初心者でもご参加いただけます。
腸活ヨガ	200-300				深い呼吸と共に腸に刺激を与えるポーズを多く行います。腸の動きを活性化させ、身体の内側からも健康になるクラス。なんとなく疲れやすい方、お腹の中からスッキリしたい方にオススメです。
はじめての太陽礼拝ヨガ	150-250				連続で行う太陽礼拝ポーズをひとつひとつゆっくり行い習得していくクラス。ヨガが初めての方、短い時間でリフレッシュしたい方にもおすすすめのクラスです。
ピラフェクト	300-500				Pilar+Perfect. Pilar=支柱を指します。ヨガやピラティスを取り入れた動きと、最後はエクササイズを行って身体をスムーズに動かせるようになっていきます。短時間で汗をかきたい方、体幹を鍛えたい方におすすすめです。

ライフウェル浜松では **ラディカルフィットネスプログラム** を導入しています。

**RADICAL** マーク記載のプログラムは、3ヶ月間、同じ曲と動きで行っていくのが特徴です。早い動きについていけないか不安…という方も、継続して参加することでだんだんと動けるようになっていきます。スタジオプログラムが初めての方も安心してご参加ください！

更新のタイミングは 1月・4月・7月・10月 の年4回。  
※2・3ヶ月目は、バックナンバー(以前使用していた曲)を使用することもあります。

楽しい + 効果的 なフィットネスプログラム、ぜひご参加ください！