

# LIFEWELL STUDIO PROGRAM

2020.11～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	
9:00～																						9:00～
9:15～																						9:15～
9:30～																						9:30～
9:45～																						9:45～
10:00～	ヴィンヤサ ヨガ45	ボディバランス 9. 5EX 10:00～10:45 MIKA		ピフイラティス45 9:45～10:30 YUKI	有料500円/回 ※長期代行		ピラティス ベーシック 10:00～10:45 花井 美智子			ゆるりヨガ45 9:45～10:30 Aoi			バーカンメソッド ヨガ50 10:05～10:55 みや								10:00～	
10:15～	9:55～10:40 由香			32°C/55%			32°C/55%			32°C/55%			ベルビック ストレッチ45 10:30～11:15 佐竹 真利子								10:15～	
10:30～													太極拳 10:20～11:05 内山 あゆみ								10:30～	
10:45～													エアロピュア 10:15～10:55 MIZUKI								10:45～	
11:00～													(フェイスタル持参) 背骨 コンディショニング 10:30～11:15 NAMIE								11:00～	
11:15～	ホットヨガ50 11:10～12:00 由香			ハタヨガ45 11:00～11:45 かおり	※長期代行		ソフツヨガ45 11:15～12:00 花井 美智子			ソフツヨガ45 11:00～11:45 Aoi	★整理券10:30～											11:15～
11:30～																						11:30～
11:45～																						11:45～
12:00～				エアロ ディスクパリー45 11:45～12:30 MIZUKI			ステップ ディスクパリー 11:50～12:35 清水 亜佐子			32°C/55%	(フェイスタル持参)		ホットヨガ45 11:25～12:10 みや									12:00～
12:15～													パワー カーディオ45 11:45～12:30 佐藤 真									12:15～
12:30～				シェイプアップ ヨガ50 12:15～13:05 かおり									ボディ コンディショニング45 12:15～13:00 由香									12:30～
12:45～	★整理券11:30～				★整理券12:05～																	12:45～
13:00～				タヒチアンダンス 入門・初級 13:00～13:45 Tsubaki																		13:00～
13:15～																						13:15～
13:30～																						13:30～
13:45～				ソフツヨガ50 13:40～14:30 三船 麻里子																		13:45～
14:00～	ホットヨガ45 13:55～14:40 Aoi																					14:00～
14:15～																						14:15～
14:30～		オキシジェノ45 14:15～15:00 Saki		メガダンス45 14:15～15:00 MIZUKI			リラックスヨガ45 14:15～15:00 由香															14:30～
14:45～																						14:45～
15:00～																						15:00～
15:15～																						15:15～
15:30～	イシュタヨガ45 15:10～15:55 Aoi			リラックスヨガ45 15:00～15:45 Keiko																		15:30～
15:45～																						15:45～
16:00～																						16:00～
16:15～																						16:15～
16:30～																						16:30～
16:45～																						16:45～
17:00～																						17:00～
17:15～	スタジオフリー 16:25～18:20			スタジオフリー 16:15～18:05																		17:15～
17:30～																						17:30～
17:45～																						17:45～
18:00～																						18:00～
18:15～																						18:15～
18:30～																						18:30～
18:45～																						18:45～
19:00～	ピラーヨガ50 19:00～19:50 Keiko			ソフツヨガ45 18:45～19:30 YUKI																		19:00～
19:15～																						19:15～
19:30～																						19:30～
19:45～																						19:45～
20:00～																						20:00～
20:15～																						20:15～
20:30～																						20:30～
20:45～	リラックスヨガ45 20:30～21:15 かおり																					20:45～
21:00～																						21:00～
21:15～																						21:15～
21:30～																						21:30～
21:45～																						21:45～
22:00～																						22:00～
22:15～																						22:15～
22:30～																						22:30～
22:45～																						22:45～

◆お知らせ◆開始10分以降のレッスン参加はご遠慮下さい。ホットスタジオで行うクラスは、途中入場を禁止させていただきます。参加の際はバスタオルと水分をご持参ください。  
 クラスの変更、代行につきましては、館内インフォメーションにてご案内致します。各クラスの内容については裏面をご覧ください。  
 整理券はフロントにて配布致します。プログラムは都合により変更になる場合がございます。