2022年1月～ MULTI STUDIO LIFEWELL PROGRAM

	月	火	水	木	金	土	日	
8:30～	HOTプログラム（女性/男性利用可能レッスン） ※11:00以降のレッスンは女性の会員様のみとさせて頂きます。					リラックスフロー60 8:30～9:30 山下綿実	モーニング ルーティンヨガ60 8:30～9:30 KEIKO	8:30～
8:45～						38℃/65%	38℃/65%	8:45～
9:00～	リトリートヨガ60 9:30～10:30 Kazune	ヨガボディ60 9:30～10:30 ひいろ	美活デトックス ヨガ60 9:30～10:30 佳奈	ハタヨガ60 9:30～10:30 KEIKO	アライメントヨガ60 9:30～10:30 Kazune	バーカンメソッド ヨガ60 9:45～10:45 みや	ピラーヨガ60 9:45～10:45 KEIKO	9:00～
9:15～	38℃/65%	38℃/65%	38℃/65%	38℃/65%	38℃/65%	38℃/65%	38℃/65%	9:15～
9:30～								9:30～
9:45～								9:45～
10:00～	バレエ 11:00～12:00 塚本 晃司	リトモス60 11:00～12:00 yuki	ソフトヨガ60 11:00～12:00 CHIHIRO	バレエ 11:00～12:00 城 聖子	エアロ ディスカバリー 11:00～12:00 花井 美智子	リトモス45 11:15～12:00 KIRIN	ピラティス ベーシック 11:15～12:00 赤地 寿美	10:00～
10:15～								10:15～
10:30～								10:30～
10:45～								10:45～
11:00～								11:00～
11:15～	タヒチアンダンス 12:15～13:15 Tsubaki	オリジナル エアロ60 12:15～13:15 石塚 直樹	ボディシェイプ サーキット60 12:15～13:15 清水 亜佐子	ZUMBA® 12:15～13:15 しづえ	バレエ 12:15～13:15 ai	J－POP エアロ45 12:15～13:00 KIRIN	ロックダンス 12:10～13:10 赤地 寿美	11:15～
11:30～								11:30～
11:45～								11:45～
12:00～								12:00～
12:15～	ファイドウ45 13:30～14:15 Saki	フラダンス 13:30～14:30 中川 真由美	ステップ ディスカバリー45 13:30～14:15 清水 亜佐子	リトモス45 13:30～14:15 KIRIN	ベリーダンス 13:30～14:30 MILLA	ファイドウ45 13:15～14:00 SHIN	ファイドウ45 13:30～14:15 瀬沼 靖博	12:15～
12:30～								12:30～
12:45～								12:45～
13:00～								13:00～
13:15～	イシュタヨガ60 14:30～15:30 Aoi	ジャズダンス 14:45～15:45 聖治	ユーバウンド45 14:30～15:15 瀬沼 靖博	フラダンス 14:30～15:30 鮫ヶ井 嘉子	メガダンス60 14:45～15:45 今井 仁美	トータル コンディショニング 14:15～15:15 松田 由美	ユーバウンド45 14:30～15:15 瀬沼 靖博	13:15～
13:30～								13:30～
13:45～								13:45～
14:00～								14:00～
14:15～								14:15～
14:30～								14:30～
14:45～	キッズスクール バレエ 低学年クラス 16:10～17:10 玉城 晴香	キッズスクール バレエ 幼児クラス 16:00～17:00 ai	ハタヨガ60 15:30～16:30 MICHIYO	キッズスクール HIPHOP 幼児クラス 16:40～17:40 HITOMI	キッズスクール GIRLSHIPHOP 幼児クラス 16:00～17:00 MIHOKO	ボディケア 15:30～16:30 松田 由美	バレエ 15:30～16:30 中尾 茜	14:45～
15:00～								15:00～
15:15～								15:15～
15:30～								15:30～
15:45～	キッズスクール バレエ（75分） 高学年クラス 17:15～18:30 玉城 晴香	キッズスクール バレエ 低学年クラス 17:05～18:05 ai		キッズスクール HIPHOP 初級クラス 17:45～18:45 HITOMI	キッズスクール GIRLSHIPHOP 初級クラス 17:05～18:05 MIHOKO	Maha Vinyasa60 16:45～17:45 築地 サヤカ	気功＆太極拳 16:45～17:45 加藤 裕一郎	15:45～
16:00～								16:00～
16:15～								16:15～
16:30～								16:30～
16:45～								16:45～
17:00～								17:00～
17:15～								17:15～
17:30～								17:30～
17:45～								17:45～
18:00～	ファイドウ45 18:45～19:30 SHIN	オキシジェノ45 18:45～19:30 Saki	HIPHOP 18:15～19:15 Cha	X55 45 19:00～19:45 Saki	メガダンス45 18:45～19:30 MIZUKI	X55 45 18:00～18:45 SHIN	オキシジェノ45 18:00～18:45 Saki	18:00～
18:15～								18:15～
18:30～								18:30～
18:45～								18:45～
19:00～	パワー カーディ60 19:45～20:45 SHIN	リトモス60 19:45～20:45 AKO	バレエ 19:30～20:30 城 聖子	エアロ ディスカバリー 20:00～20:45 MIZUKI	HOUSE 19:45～20:45 聖治	メガダンス60 19:15～20:00 MIZUKI	ファイドウ45 19:00～19:45 Saki	19:00～
19:15～								19:15～
19:30～								19:30～
19:45～								19:45～
20:00～								20:00～
20:15～						エアロ ディスカバリー 20:15～21:00 MIZUKI	パワー カーディオ45 20:00～20:45 SHIN	20:15～
20:30～								20:30～
20:45～								20:45～
21:00～	R&B 21:00～22:00 KNG	HIPHOP 21:00～22:00 赤地 寿美	ユーバウンド60 20:45～21:45 SHIN	リトモス60 21:00～22:00 長沼 淳子	ファイドウ60 21:00～22:00 瀬沼 靖博	リンパヨガ45 21:15～22:00 MIZUKI	ユーバウンド45 21:00～21:45 SHIN	21:00～
21:15～								21:15～
21:30～								21:30～
21:45～								21:45～

2022年1月～ YogyStyle 溶岩スタジオ PROGRAM

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00	9:00～10:00 ヨギケア 由香	9:00～10:00 モーニングヨガ 山下綿実	9：00～10：00 バランスupヨガ Yuki（石本）	9：00～10：00 モーニングヨガ 石川りえこ	9：00～10：00 ピフィラティス YUKI（脇坂）	8：45～9：45 ヨギケア Yuki（石本）	8：45～9：45 モーニングヨガ かおり	10:00
11:00	10:30～11:30 バーカンメソッドヨガ 由香	10:30～11:30 ヨギケア Naoko	10:30～11:30 リラックスヨガ Yuki（石本）	10:30～11:30 ピラティス入門 石川りえこ	10:30～11:30 リラックスヨガ Kumi	10：15～11：15 巡りヨガ Yuki（石本）	10：15～11：15 ハタ・クラシック 築地サヤカ	11:00
12:00	12：00～13：00 ウーマンライフヨガ Kumi	12：00～13：00 デトックス腸整ヨガ Naoko	12：00～13：00 骨盤調整ヨガ 鈴木ミキ	12：00～13：00 古典ヨガ 山下綿実	12：00～13：00 骨盤調整ヨガ Kumi	11：45～12：45 温活 アンチエイジング 佳奈	11：45～12：45 スローヴィンヤサ 築地サヤカ	12:00
13:00	13：30～14：30 アクティブフローヨガ YUKI（脇坂）	13：30～14：30 シェイプアップヨガ かおり	13：30～14：30 自律神経調整ヨガ 鈴木ミキ	13：30～14：30 デトックス腸整ヨガ Naoko	13：30～14：30 ヨーガ・サーダナ ～Chandra～ 築地サヤカ	13：15～14：15 アンチエイジング デトックス 佳奈	13：15～14：15 ベーシックヨガ 山下綿実	13:00
14:00								14:00
15:00	15：00～16：00 Siva Raja Yoga MICHIYO	15：00～16：00 柔軟upヨガ かおり	15：30～16：30 ヨギケア みや	15：00～16：00 呼吸deストレッチヨガ Naoko	15：00～16：00 ベーシックヨガ 築地サヤカ	14：45～15：45 骨盤調整ヨガ かおり	14：45～15：45 パワーチャージヨガ Naoko	15:00
16:00						16：15～17：15 リラックスヨガ かおり	16：15～17：15 呼吸deストレッチヨガ Naoko	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	18：30～19：30 ピラティス入門 石川りえこ	18：30～19：30 リラックスヨガ KUMIKO	18：30～19：30 骨盤調整ヨガ 山下綿実	18：30～19：30 ベーシックヨガ YUKI（脇坂）	19：00～20：00 デトックスフローヨガ MEU			19:00
20:00	20：00～21：00 ヨギケア 石川りえこ	20：00～21：00 アライメントヨガ KUMIKO	20：00～21：00 シェイプアップヨガ かおり	20：00～21：00 リンパヨガ YUKI（脇坂）	20：20～21：20 心身リフレッシュヨガ MEU			20:00
21:00								21:00