

LIFEWELL STUDIO PROGRAM

2020.9~

	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~	ヴァンヤサ ヨガ45 由香																					10:00~
10:15~	9:55~10:40 由香																					10:15~
10:30~	32°C/55%																					10:30~
10:45~	ボディアバンス 9:5EX 10:30~11:15 MIKA																					10:45~
11:00~																						11:00~
11:15~																						11:15~
11:30~	ホットヨガ50 11:15~12:05 由香																					11:30~
11:45~																						11:45~
12:00~	パレエ 11:45~12:30 塚本 晃司																					12:00~
12:15~																						12:15~
12:30~																						12:30~
12:45~	ソフトヨガ50 12:35~13:25 CHIHIRO																					12:45~
13:00~																						13:00~
13:15~	パレエ初級 13:00~13:45 塚本 晃司																					13:15~
13:30~																						13:30~
13:45~																						13:45~
14:00~	ホットヨガ45 13:55~14:40 Aoi																					14:00~
14:15~																						14:15~
14:30~	オキシジェン45 14:15~15:00 Saki																					14:30~
14:45~																						14:45~
15:00~																						15:00~
15:15~	イシュタヨガ45 15:10~15:55 Aoi																					15:15~
15:30~																						15:30~
15:45~																						15:45~
16:00~																						16:00~
16:15~																						16:15~
16:30~	AthleDo Kids 16:00~17:00																					16:30~
16:45~																						16:45~
17:00~																						17:00~
17:15~	AthleDo Jr 17:15~18:15																					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~	ピラエヨガ50 19:00~19:50 Keiko																					19:00~
19:15~																						19:15~
19:30~	ストレッチヨガ45 19:15~20:00 かおり																					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~	R&B 入門・初級 21:20~22:05 KNG																					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、定員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。

- ・整理券整列場所はフロント横になります。
- ・整理券の配布時間のご確認をお願いいたします。
- ・整理券は満員クラスが続いているクラスにお付けしております。
- ・レッスン開始15分前にスタジオの整列場所にお戻りください。
- ・整理券を紛失した場合、無効とさせていただきます。

※整列時は極力会話を控えさせていただきますよう、ご協力ください。