

# LIFEWELL STUDIO PROGRAM

2021.11~

	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~																					
9:15~					ロコ脳体操 9:15~10:05 杉本 昌子																
9:30~																					
9:45~																					
10:00~	ヴィンヤサ ヨガ45 9:55~10:40 由香	ボディバランス 9.5EX 10:00~10:45 MIKA		ピフイテイス45 9:45~10:30 YUKI						ゆるりヨガ45 9:45~10:30 Aoi											
10:15~																					
10:30~																					
10:45~																					
11:00~																					
11:15~	バーカンメソッド ヨガ50 11:10~12:00 由香			ハタヨガ45 11:00~11:45 かおり																	
11:30~																					
11:45~																					
12:00~		BALLEVO 11:45~12:30 塚本 晃司		エアロ ディスカバリー 11:45~12:30 MIZUKI																	
12:15~																					
12:30~																					
12:45~																					
13:00~																					
13:15~																					
13:30~																					
13:45~																					
14:00~																					
14:15~																					
14:30~																					
14:45~																					
15:00~																					
15:15~																					
15:30~																					
15:45~																					
16:00~																					
16:15~																					
16:30~																					
16:45~																					
17:00~																					
17:15~																					
17:30~																					
17:45~																					
18:00~																					
18:15~																					
18:30~																					
18:45~																					
19:00~																					
19:15~																					
19:30~																					
19:45~																					
20:00~																					
20:15~																					
20:30~																					
20:45~																					
21:00~																					
21:15~																					
21:30~																					
21:45~																					
22:00~																					
22:15~																					
22:30~																					
22:45~																					

レッスン終了後は速やかな  
ご退出をお願いいたします。  
インストラクターさんによる換気と  
スタジオ内の消毒作業がございます。  
また、レッスン間の空き時間は換気中の為、  
スタジオのご利用が禁止となっております。

◆お知らせ◆コロナ期間は全クラス、途中入退場を禁止させていただきます。体調不良の際はお近くのスタッフやインストラクターにお声がけください。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。

21:30~22:30 有料バレエ  
※券売機で有料チケットを購入後  
フロントに入室券と交換