

LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2022.8

金曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし	定員33名	定員41名
※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		フローヨガ50 11:50~12:40 中川 典子
屋ヨガ45 12:30~13:15 Chinatsu	LIFE HIT30 12:15~12:45 宮崎 悠雅 定員30名	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
4月~6月のテーマ 【腰痛予防】	バレトン45 13:30~14:15 中橋 早織	
ダンスエアロ45 13:40~14:25 村松 茜	A-ヨガ45 14:30~15:15 竹本 恭子	ピラフェクト30 15:00~15:30 山田 牧子
		フローヨガ50 18:45~19:35 Hiromi
ファイティングスピリット45 19:15~20:00 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	
ズンバ45 20:15~21:00 西村 カチア	LIFE HIT30 20:15~20:45 宮崎 悠雅 定員30名	腸活ヨガ50 20:15~21:05 Hiromi
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	溶岩ホットスタジオ
定員なし	定員33名	定員41名
※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 定員43名		フローヨガ50 12:05~12:55 Hiromi
ファイティングスピリット45 12:45~13:30 菅野 晶彦	Nani Aloha45 12:00~12:45 竹山 純子	脂肪燃焼ヨガ50 13:30~14:20 Hiromi
RADICAL ユ-バウンド45 13:45~14:30 mami 定員43名	RADICAL オキシジェノ45 13:15~14:00 SHOKO	
オリジナルエアロ45 14:50~15:35 古橋 亜貴子		歪みリセットヨガ50 16:45~17:35 竹本 恭子
RADICAL X55 45 16:00~16:45 SHOKO 定員43名	LIFE HIT30 15:15~15:45 山戸 貴司 定員30名	

日曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし	定員33名	定員41名
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 谷口 芳弘 定員30名	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	
RADICAL ユ-バウンド45 15:15~16:00 mami 定員43名	ピラティス50 14:20~15:10 石黒 由佳	歪みリセットヨガ50 14:50~15:40 咲希

整理券について

10:45までに始まるプログラムは、**整理券制**となっております。

ご参加の方は必ず、フロントにて名簿へご記入のうえ、整理券をお取りください。

入室について
◆1st/2ndスタジオ
入室開始時刻 プログラム開始5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。

◆溶岩ホットスタジオ
入室開始時刻 プログラム開始15分前

プログラム開始時刻までに入室し、参加の準備をしてください。

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・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。

6日 ヒーリングヨガ50 伊藤 みのり
13日 特別休館日
20日 ヒーリングヨガ50 伊藤 世理奈
27日 リンバヨガ50 STAFF

👣・・・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。

長めのタオル・輪ゴム2つ を使用します。
参加の際はご持参をお願いします。

プログラム参加についての詳細は館内掲示をご確認ください。プログラムの内容解説については別紙をご覧ください。



GROUP EXERCISE PROFILE

2022.4 ~

プログラム名	消費カロリー	難易度	強度	器具	レッスン内容
HIT					
LIFE HIT	150-600				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。
脂肪燃焼					
かんたんエアロ	100-150				これからエアロピクスを始める方向けのクラスです。スタジオプログラムが初めてという方にもおすす。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実施	エアロピクス中級～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。
ベーシックステップ	175-250				ステップの基本的な動作をメインに行いながら、シンプルな動きで強度を上げていきます。はじめてステップから少しレベルアップしたい方にもおすす！
シェイプステップ	230-320				ステップエクササイズ初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実施	ステップエクササイズのオリジナルクラス、初級者向けです。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				エアロピ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！
DANCE					
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ロディ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教えていきます。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				南米コンボアで生まれ、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。
SALSATION*	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。
CHOREOLOGY	170-280				最新の音楽に合わせて作られたかっこいい振り付けを、プログラマーのように踊るプログラム！音楽とインストラクターのリードに合わせていくだけで、いつの間にか踊れるように！?
Rootz	150-280				アフロビートやダンスホールの音楽に合わせて身体の動きを冒険していきます。自分の知らない動きを楽しんでいる間に振付が完成しちゃっ、新感覚のダンスプログラム！
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。
バレエ	100-200				バレエを楽しんでいくクラスです。入門、初級で慣れてきた方にもおすすです。
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おすすのレッスンです。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。
格闘技					
ファイトウ(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。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。
TaeBo*	300-450				テコンドーとボクシングの要素を取り入れ、パンチやキックをテンポの良い音楽に合わせて組み合わせているエクササイズです。動きを紹介しながら組み立てていくので初めての方でも安心してご参加いただけます。
筋力コンディショニング					
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良く汗をかきましょう！
ユーバウンド(ラディカル)	300-600				モニターボ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。
バレトン	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、バランス力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。
ペルヴィスワーク	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。
姿勢改善・リラクゼーション					
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。
リラクセスヨガ	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)
ヴィンヤサヨガ	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、集中力が高まることにも、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。
星ヨガ	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身体を動かします。初めての方にもおすすのクラスです。
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。
難易度ヨガ					
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です。
リンバヨガ	150-250				リンバを刺激し、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と始まり、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おすすです。
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めます。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すが、フローではないので、初心者でもご参加いただけます。
脂肪燃焼イージーヨガ	250-320				脂肪燃焼ヨガの入門編となるクラスです。難度の高いポーズはなく、ひとつひとつのポーズを丁寧にを行うクラスとなります。初心者の方でも参加しやすいクラスです。
リラクセスフローヨガ	200-300				ゆったりとしたフロークラスです。難度の高いポーズはなく、ゆっくとリズムで流れるようにヨガのポーズを取っていきます。初めての方にもおすすのクラスです。
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おすすです。
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と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うことで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です。
筋膜リリースストレッチ	80-150				フォームローラーを使用して筋膜を緩めていきます。身体を温めながら行うことで、血流促進・柔軟性UP等の効果がより得られやすくなります。普段ケアの時間をなかなか取れない方、30分間だけでも身体を労わります。

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！