

LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2023.1

月曜日			火曜日			水曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ	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	定員なし	定員33名	定員41名	定員なし	定員33名	定員41名
※整理券制 小モス45 10:30~11:15 古橋 亜貴子	※整理券制 YOGA EARTH50 10:20~11:10 藤田 浩美	※整理券制 ヒーリングヨガ50 10:40~11:30 Hiromi	RADICAL ※整理券制 メガダンス45 10:30~11:15 aiko	※整理券制 ヨガ50 10:30~11:20 山崎 久乃	※整理券制 フローヨガ50 10:40~11:30 伊藤 世理奈	※整理券制 ズンバ45 10:20~11:05 SAYU	※整理券制 ピラティス50 10:20~11:10 石黒 由佳	※整理券制 歪みリセットヨガ50 10:30~11:20 山田 牧子
オリジナルエアロ45 11:35~12:20 藤田 浩美	ポルトラ45 11:30~12:15 平井 則子	フローヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子	筋脈リリースストレッチ30 11:45~12:15 SHOKO		機能改善ヨガ50 12:05~12:55 伊藤 世理奈	小モス45 11:20~12:05 古橋 亜貴子	かんたんエアロ30 11:30~12:00 SAYU	
RADICAL ラディカルパワー30 12:45~13:15 竹本 恭子			定員43名			RADICAL ユーバウンド30 12:30~13:00 mami	LIFE HIT30 12:15~12:45 Azuna	コアヨガ50 12:00~12:50 伊藤 世理奈
定員43名	パレ入門45 13:00~13:45 Miki		RADICAL メガダンス45 13:15~14:00 菅野 晶彦	ヴィンヤサヨガ50 12:50~13:40 Hiromi		オリジナルステップ45 13:20~14:05 平井 則子	Nani Aloha45 13:10~13:55 竹山 純子	フローヨガ50 13:35~14:25 中川 典子
ファイティングスピット45 13:35~14:20 岡本 千夏		コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子			骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要 13:30~14:20 川島 博美			
			ズンバ45 14:15~15:00 久田 紀子	LIFE HIT30 14:15~14:45 山戸 貴司			パレ初・中級45 14:15~15:00 Miki	
骨盤コア ストレッチ45 14:40~15:25 岡本 千夏		ストレッチ&リラクゼーション30 14:45~15:15 Megumi		定員30名	フローヨガ50 14:50~15:40 川島 博美			
								リンパヨガ50 15:15~16:05 山田 牧子
RADICAL ラディカルパワー45 19:15~20:00 宮崎 悠雅	ピラティス50 19:00~19:50 kanako	脂肪燃焼ヨガ50 18:30~19:20 Hiromi	RADICAL メガダンス45 19:00~19:45 菅野 晶彦	ベルヴィスワーク50 18:45~19:35 山崎 久乃	リラックスフローヨガ50 18:40~19:30 Hiromi	RADICAL フアイト45 19:00~19:45 古橋 亜貴子	LIFE HIT30 19:15~19:45 宮崎 悠雅	フローヨガ50 18:20~19:10 中川 典子
定員43名			RADICAL ユーバウンド45 20:00~20:45 mami	小モス45 19:50~20:35 村松 茜			定員30名	
筋脈リリースストレッチ30 20:15~20:45 SHOKO	LIFE HIT30 20:15~20:45 谷口 芳弘	ヒーリングヨガ50 20:25~21:15 伊藤 みのり	定員43名		脂肪燃焼イージーヨガ50 20:10~21:00 Hiromi	RADICAL ラディカルパワー45 20:15~21:00 竹本 恭子	ピラティス50 20:05~20:55 石黒 由佳	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要 19:50~20:40 Hisae
定員43名			定員43名			定員43名		溶岩ホットスタジオ 定員30名
Tae Bo*45 21:00~21:45 兵永 拓也			週替わりダンス45 21:00~21:45 美樹	LIFE HIT30 21:15~21:45 山戸 貴司		SALSATION*45 21:15~22:00 美樹		骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要 19:50~20:40 Hisae
				定員30名				筋脈リリースストレッチ30 21:15~21:45 谷口 芳弘

溶岩ホットスタジオ 入室開始時間が変わります!
 レッスン開始15分前 → レッスン開始**10分前** から入室開始。
 溶岩ホットスタジオ内はリラックス空間のため**私語禁止**とさせていただきます。
 (レッスンまでの待ち時間、会話を楽しみたい方はスタジオの外に移動していただくようお願いいたします。)

長めのタオルを使用します。
 参加の際はご持参をお願いします。

10日、24日 CHOREOLOGY45
 17日、31日 Rootz45
 ※1日は特別休館日のため休館です。

スタジオ参加ルール

- 名簿記入**
 参加名簿に必ずお名前をご記入ください
 ひとつ前のレッスンは始まり次第
 記入可能です。
 ※定員制のレッスンでは名簿記入欄が
 全て埋まり次第、満員となります。
- 入室**
 インストラクターの指示に従って
 ご入室ください。
 1st/2ndスタジオ
 レッスン開始10分前
 名簿と同じ順番に整列のうえ、
 ご入室ください。
 溶岩ホットスタジオ
 レッスン開始10分前
 名簿と同じ場所でご参加ください。
 ※バスタオルと水分をお持ちでない方は
 ご参加いただけません。

- 持ち物**
- 1st/2ndスタジオ
- ウエア
 - 水分
 - 汗拭きタオル
 - 上履き専用シューズ
- 溶岩ホットスタジオ**
- ウエア
 - 水分 (1リットル以上)
 - バスタオル or ヨガマット
 - 汗拭きタオル
 - 移動用シューズ又はスリッパ
 - ヨガマット (推奨)



LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2023.1

金曜日			土曜日			日曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ	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	定員なし	定員33名	定員41名	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 リンパヨガ50 10:30~11:20 村上 美華	※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 ※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
ピラティス45 11:30~12:15 岡本 千夏	LIFE HIT30 12:15~12:45 宮崎 悠雅 定員50名	フローヨガ50 11:50~12:40 中川 典子	ラディカルパワー45 11:30~12:15 竹本 森子 定員43名	Nani Aloha45 12:00~12:45 竹山 純子	フローヨガ50 12:05~12:55 Hiromi	オリジナルステップ45 11:35~12:20 小出 志乃 定員43名	LIFE HIT30 12:15~12:45 谷口 秀弘 定員30名	脂肪燃焼ヨガ50 11:50~12:40 Hiromi
屋ヨガ45 12:30~13:15 Chinatsu 1月~3月のテーマ 【真こり改善】	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	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	ファイティングスピリット45 12:45~13:30 菅野 晶彦	RADICAL オキシジェノ45 13:15~14:00 SHOKO	脂肪燃焼ヨガ50 13:30~14:20 Hiromi	週替わりレッスン ※詳細は下の表をご確認ください	バレエ初級45 13:15~14:00 Miki	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:30~14:20 咲希
ダンスエアロ45 13:40~14:25 村松 茜	ハレトン45 13:30~14:15 中橋 早織	ピラフェクト30 15:00~15:30 山田 牧子	RADICAL ユーバウンド45 13:45~14:30 mami 定員43名	オリジナルエアロ45 14:50~15:35 古橋 亜貴子	LIFE HIT30 16:15~16:45 山戸 貴司 定員30名	RADICAL ユーバウンド45 14:45~15:30 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
A-ヨガ45 14:30~15:15 竹本 森子	背骨コンディショニング50 19:00~19:50 井上 亜矢子	フローヨガ50 18:45~19:35 Hiromi	RADICAL X55 45 16:15~17:00 KEN 定員43名	歪みリセットヨガ50 16:45~17:35 竹本 森子	7日 骨盤調整ヨガ50 Hisa	1日 特別休館日のため休館	8日 13:00~ STRONG NATION45 鈴木 悠真	15日 13:30~ TaeBo45 兵永 拓也
ファイティングスピリット45 19:15~20:00 菅野 晶彦	LIFE HIT30 20:15~20:45 mami 定員30名	リラックスフローヨガ50 20:15~21:05 Hiromi	8日 ヒーリングヨガ50 伊藤 みのり	21日 ヒーリングヨガ50 伊藤 世理奈	28日 骨盤調整ヨガ50 Hisa	22日 13:30~ ファイドウ45 古橋 亜貴子	29日 13:30~ CHOREOLOGY45 CHINATSU	
RADICAL パワーカーディオ45 20:15~21:00 宮崎 悠雅 定員43名	ポールストレッチ30 ~からだリセット~ 21:15~21:45 菅野 晶彦							

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ご入室となります。

◆溶岩ホットスタジオ
入室開始時刻 プログラム開始10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ご入室は禁止とします。
- ・体調不良や緊急を要する場合は、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。

1日 特別休館日のため休館
8日 13:00~ STRONG NATION45 鈴木 悠真
15日 13:30~ TaeBo45 兵永 拓也
22日 13:30~ ファイドウ45 古橋 亜貴子
29日 13:30~ CHOREOLOGY45 CHINATSU

👣・・・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。

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	時間	回数	難易度	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				これからエアロビクスを始める方向向けのクラスです。スタジオプログラムが初めてという方にもおすすめ。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-???				エアロビクス中級～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め！
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-???				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				エアロビ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ガ級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お教えします。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				南米コロンビアで生まれ、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。歌詞を記憶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、プロダンサ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ので、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。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オススメです。
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ご参加いただけます。
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オススメのレッスンです。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。BRI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。
TeeBo®	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速い音楽に合わせて組み合わせていくエクササイズです。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よく汗をかきましょう！
パワーカーディオ(ラディカル)	250-400				ラディカルパワーのうち曲、カーディオ(有酸素)の動きを取り入れた曲を使用します。筋力トレーニングと有酸素運動がレッスン1本で完結！音楽に合わせて楽しく動きましょう！
ユーバウンド(ラディカル)	300-600				ミニランポ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。
パレト	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、バランスカアップにも効果的。初めての方も安心してご参加いただけます。
ベルヴィス*ワーク	100-200				骨盤を意味するベルヴィス。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、ゆったり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。
STRONG NATION	350-500				音楽と効果音に合わせて動く、筋力トレーニング+有酸素運動のインターバルトレーニングです。楽しく汗をかきながら、ストレス解消、全身のボディメイクへの効果大！
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。
リラククスヨガ	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)
ヴァンヤサヨガ	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と、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。
昼ヨガ	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リラックスし、深い呼吸に合わせながらリラックスしていきましょう。初めての方にもおすすめのクラスです。
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。
筋膜リリースヨガ					
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ススメです。
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とり始まり、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オススメです。
骨盤調整ヨガ	150-250				骨盤周りの歪みを矯正していくことで、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。産後のポーズが多いため、普段運動していない方にもおすすめのクラスです。
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ススメです。
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みます。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。
脂肪燃焼イメージヨガ	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学ぶクラスとなります。初心者の方でも参加しやすいクラスです。
リラククスフローヨガ	200-300				ゆとりとしたフロークラスです。難度の高いポーズはなく、ゆとりとしたリズムで流れるようにヨガのポーズを取っていきます。初めての方にもおススメのクラスです。
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ススメです。
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とりよく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めのクラスです。
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って身体をスムーズに動かせるようにしていきます。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！