

LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2023.5

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 小トモス45 10:30~11:15 ゆうこ	※整理券制 リラックソヨガ50 10:30~11:20 飯島 邦江	※整理券制 フローヨガ50 10:45~11:35 Chinatsu	※整理券制 SALSATION45 10:30~11:15 SHINO	朝ヨガ45 11:00~11:45 Chinatsu	※整理券制 フロヨガ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	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 恭子	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	LIFE HIT30 12:15~12:45 谷口 秀弘	脂肪燃焼ヨガ50 11:50~12:40 Hiromi	
屋ヨガ45 12:30~13:15 Chinatsu	4月~6月のテーマ 【腰痛予防】	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	ファイティンクスピリット45 12:45~13:30 菅野 晶彦	筋膜リリースストレッチ30 13:15~13:45 SHOKO	脂肪燃焼ヨガ50 13:30~14:20 Hiromi	週替わりレッスン ※詳細は代行表をご確認ください。	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	ハルトン45 13:30~14:15 中橋 早織		ユーバンド45 13:45~14:30 mami			リトモス45 14:45~15:30 TOMOMI	ピラティス50 14:20~15:10 石黒 由佳	骨盤調整ヨガ50 14:50~15:40 咲希	
	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	オリジナルエアロ45 14:50~15:35 古橋 亜貴子	LIFE HIT30 15:15~16:45 山戸 貴司	週替わりヨガ 15:00~15:50 ※詳細は代行表をご確認ください。	RADICAL			
			X55 45 16:00~16:45 KEN	6日 骨盤調整ヨガ50 Hiseo 13日 ヒーリングヨガ50 伊藤 世理奈 20日 ヒーリングヨガ50 伊藤 みゆり 27日 セルフメンテナンスヨガ50 Moena	歪みリセットヨガ50 16:45~17:35 竹本 恭子	ユーバンド45 15:45~16:30 mami			
			RADICAL			7日 18:30~ メガダンス45 金田 宏美 14日 18:00~ Tae Bo45 兵永 拓也 14:00~ Tae Bo+IMPACT30 ※予約制 兵永 拓也 21日 18:30~ ファイドウ45 古橋 亜貴子 28日 12:50~ オリジナルエアロ45 平井 陽子			
		フローヨガ50 18:45~19:35 Hiromi				7日 18:30~ メガダンス45 金田 宏美 14日 18:00~ Tae Bo45 兵永 拓也 14:00~ Tae Bo+IMPACT30 ※予約制 兵永 拓也 21日 18:30~ ファイドウ45 古橋 亜貴子 28日 12:50~ オリジナルエアロ45 平井 陽子 予約制プログラムの詳細は、別紙をご覧ください。			
	ファイティンクスピリット45 19:15~20:00 菅野 晶彦		LIFE HIT30 19:15~19:45 宮崎 悠雅						
	RADICAL		背骨コンディショニング50 20:00~20:50 井上 亜矢子						
	パワーカードィオ45 20:15~21:00 宮崎 悠雅	リラックソフロヨガ50 20:15~21:05 Hiromi							
	ボールストレッチ30 ~からだリセット~ 21:15~21:45 菅野 晶彦								

背骨コンディショニング持ち物
長めのタオル・輪ゴム2つ を使用します。
ご参加の際はご持参をお願いします。

6日 骨盤調整ヨガ50 Hiseo
13日 ヒーリングヨガ50 伊藤 世理奈
20日 ヒーリングヨガ50 伊藤 みゆり
27日 セルフメンテナンスヨガ50 Moena

... 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。

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。

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。

