

# LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2023.6

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
<b>定員なし</b>	<b>定員33名</b>	<b>定員41名</b>	<b>定員なし</b>	<b>定員33名</b>	<b>定員41名</b>	<b>定員なし</b>	<b>定員33名</b>	<b>定員41名</b>
※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	<b>RADICAL</b> ※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	リズムジャンプエクササイズ45 11:45~12:30 山田 牧子 定員30名		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	
<b>RADICAL</b> ラディカルパワー30 12:45~13:15 竹本 恭子 定員43名	ハレエ入門45 13:00~13:45 Miki	コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子	<b>RADICAL</b> 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	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:30~14:20 川島 博美	<b>RADICAL</b> ユーバウンド30 12:30~13:00 mami 定員43名	Nani Aloha45 12:15~13:00 竹山 純子	コアヨガ50 12:00~12:50 伊藤 世理奈
ファイティングスピリット45 13:35~14:20 岡本 千夏			ズンバ45 14:15~15:00 久田 記子	LIFE HIT30 14:15~14:45 山戸 貴司 定員30名		オリジナルステップ45 13:20~14:05 平井 則子 定員43名	パレエ初・中級45 14:15~15:00 Miki	フローヨガ50 13:35~14:25 中川 典子
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			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
		脂肪燃焼ヨガ50 18:30~19:20 Hiromi	<b>RADICAL</b> ファイティングスピリット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	<b>RADICAL</b> ファイド45 19:00~19:45 古橋 亜貴子	LIFE HIT30 19:15~19:45 宮崎 悠雅 定員30名	フローヨガ50 18:20~19:10 中川 典子
	ピラティス50 19:00~19:50 kanako		<b>RADICAL</b> ユーバウンド45 20:00~20:45 mami 定員43名	小モス45 19:50~20:35 村松 茜	脂肪燃焼イメージヨガ50 20:10~21:00 Hiromi	<b>RADICAL</b> ラディカルパワー45 20:15~21:00 竹本 恭子 定員43名	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です 19:50~20:40 Hisae
	LIFE HIT30 20:15~20:45 谷口 秀弘 定員30名	ヒーリングヨガ50 20:25~21:15 伊藤 みのり	STRONG NATION45 21:00~21:45 TOMOMI	LIFE HIT30 21:15~21:45 山戸 貴司 定員30名		<b>RADICAL</b> SALSATION*45 21:15~22:00 奈美		筋膜リリースストレッチ30 21:15~21:45 谷口 秀弘
Tae Bo*45 21:15~22:00 兵永 拓也								

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。

## スタジオ参加ルール

### 1. 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。

入室時刻までは  
ご自由にお過ごしいただけます...

↓ ↓ ↓

### 2. 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

- ・ウェア
- ・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

- ・ウェア
- ・水分 (1リットル以上)
- ・バスタオル や 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)



# LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2023.6

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 J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 SALSATION*45 10:30~11:15 SHINO	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30名	フローヨガ50 11:50~12:40 中川 典子	RADICAL 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 4月~6月のテーマ 【腰痛予防】	ハルトン45 13:30~14:15 中橋 早織	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。	ピラティス50 14:20~15:10 石黒 由佳	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	A-ヨガ45 14:30~15:15 竹本 森子	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 定員30名	週替わりヨガ 15:00~15:50 ※詳細は代行表をご確認ください。	リトモス45 14:45~15:30 TOMOMI	ユアバンド45 15:45~16:30 mami 定員43名	歪みリセットヨガ50 14:50~15:40 咲希
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。	ファイティンクスピリット45 19:15~20:00 菅野 晶彦	フローヨガ50 18:45~19:35 Hiromi	RADICAL X55 45 16:00~16:45 KEN 定員43名	歪みリセットヨガ50 16:45~17:35 竹本 森子	3日 骨盤調整ヨガ50 Hisea 10日 ヒーリングヨガ50 伊藤 世理奈 17日 ヒーリングヨガ50 伊藤 みのり 24日 ヒーリングヨガ50 伊藤 世理奈	4日 12:50~ メガダンス45 金田 宏美 11日 12:50~ オリジナルエアロ45 平井 剛子 18日 18:30~ ファイドウ45 古橋 亜貴子 25日 18:00~ Tae Bo*45 兵永 拓也 14:00~ Tae Bo*IMPACT30 ※予約制 兵永 拓也 予約制プログラムの詳細は、別紙をご覧ください。		
POWER CARDIO 45 20:15~21:00 宮崎 悠雅 定員43名	背骨コンディショニング50 20:00~20:50 井上 亜矢子	リラックソフローヨガ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					

### 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。

👣 …… 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。

