

楽天リサーチのモニターが選んだ No.1

コスパ・トレーニング指導・プログラム数
フィットネス部門 **3冠達成!**

実査委託先: 楽天リサーチ



フィットネスで、
あなたを幸せにする。

冬太り解消!
ホットヨガ、溶岩ヨガで
温ダイエット!

FITNESS & SPA
LIFEWELL

新 会員種別大募集!!
スタートアップ会員

おためし 3ヶ月間使い放題

2,480 (税込) 円/月

※退会後6ヶ月以内の方はスタートアップ会員をお選びいただけません。
※3ヶ月以上の在籍が必要となります。

始めやすい! 入会金、事務手数料はいただいておりません!
月会費のみで始められます!

大人気の
ホットヨガor溶岩ヨガを
お試しいただけます。 **1回無料体験**

見学だけでもOK!

お申し込みは
お電話にて! **tel.053-468-2181**

1日限定:5名様 申し込み期限:2月28日[水]

SPA 充実の
スパエリア完備

GYM 県内最大級の
ジムエリア



炭酸泉
岩盤浴 ※岩盤浴利用の場合はレンタル料金代200円がかかります。



本当の効果が欲しい方のためのクラブ

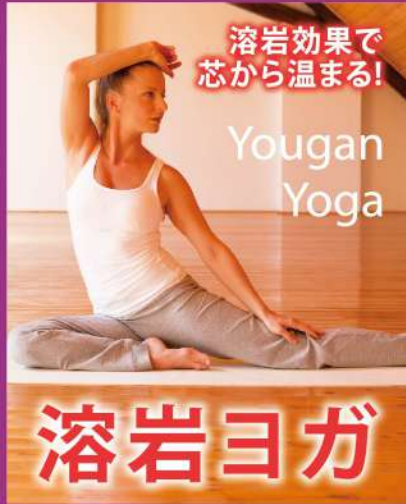
ライフウェル 浜松 Tel.053-468-2181

〒430-0806静岡県浜松市中区木戸町1-17-2F 休館日/木曜日及び年末年始 営業時間/平日10:00~23:00 土10:00~21:00 日・祝10:00~19:00

見学随時受付中 駐車場約930台完備
最新情報はWEBをチェック!!
<http://www.life-well.jp> ライフウェル浜松

4スタジオ150本以上のスタジオプログラム

県内最多!4面スタジオ



STUDIO PROGRAM

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	studio 1st	studio 2nd	studio 3rd	studio 4th	studio 1st	studio 2nd	studio 3rd	studio 4th	studio 1st	studio 2nd	studio 3rd	studio 4th	studio 1st	studio 2nd	studio 3rd	studio 4th	studio 1st	studio 2nd	studio 3rd	studio 4th	studio 1st	studio 2nd	studio 3rd	studio 4th	studio 1st	studio 2nd	studio 3rd	studio 4th
10:00	リトモス60 10:30~11:30	ヨガ45 10:20~11:05	前部筋力ヨガ7D 10:30~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	ズンバ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ75 10:30~11:45	ルーシーダットン60 10:30~11:30	シイバエアロ45 10:30~11:15	ピラティス45 10:30~11:15	ピラティス60 10:30~11:30	ルーシーダットン60 10:30~11:30	ズンバ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	骨盤矯正ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リラクソヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ75 10:30~11:45	リンパヨガ60 10:30~11:20	選替わり レッスン	ピラティス60 10:30~11:30	ホットヨガ75 10:30~11:45	リンパヨガ60 10:30~11:20	選替わり レッスン	ピラティス60 10:30~11:30	ホットヨガ75 10:30~11:45	リンパヨガ60 10:30~11:20
11:00	シイバ エアロ45 11:45~12:30	ホルトブラ45 11:55~12:40	骨盤矯正ヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 11:45~12:30	オキシジェン45 11:45~12:30	ヒーリングヨガ60 12:10~13:10	ヒーリングヨガ60 12:00~12:50	シイバエアロ45 12:00~12:50	リトモス45 11:30~12:15	ズンバゴールド45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:00~13:00	骨盤矯正ヨガ60 11:55~12:55	ズンバエアロ45 12:30~13:15	ピラティス45 12:30~13:15	ヒーリングヨガ60 12:00~13:00	骨盤矯正ヨガ60 12:10~13:10	リラクソヨガ60 11:45~12:15	社交ダンス 初級60 11:45~12:45	ホットヨガ60 12:05~13:05	骨盤矯正ヨガ60 12:10~13:10	ファンダンス 45 12:00~12:45	選替わり レッスン	ピラティス60 12:10~13:10	ホットヨガ75 12:00~13:00	骨盤矯正ヨガ60 12:10~13:10	ヒーリングヨガ60 12:00~13:00		
12:00	ウィンナサヨ40 12:40~13:20	かんたん HIPHOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 12:30~13:30	かんたんステップ45 12:45~13:30	ゆるストレッチ30 12:45~13:15	ヒーリングヨガ60 12:00~12:50	ヒーリングヨガ60 12:00~12:50	シイバエアロ45 12:30~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバゴールド45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:00~13:00	骨盤矯正ヨガ60 11:55~12:55	ズンバエアロ45 12:30~13:15	ピラティス45 12:30~13:15	ヒーリングヨガ60 12:00~13:00	骨盤矯正ヨガ60 12:10~13:10	リラクソヨガ60 11:45~12:15	社交ダンス 初級60 11:45~12:45	ホットヨガ60 12:05~13:05	骨盤矯正ヨガ60 12:10~13:10	ファンダンス 45 12:00~12:45	選替わり レッスン	ピラティス60 12:10~13:10	ホットヨガ75 12:00~13:00	骨盤矯正ヨガ60 12:10~13:10	ヒーリングヨガ60 12:00~13:00		
13:00	ファイティング スリット45 13:35~14:20	バレエ入門60 14:10~15:10	ピラティス60 14:15~15:15	ルーシーダットン60 14:00~15:00	メガダンス45 13:45~14:30	シイバエアロ45 13:45~14:30	骨盤矯正ヨガ60 13:30~14:30	オジナルエアロ60 13:15~14:15	ズンバ45 13:15~14:15	Nani Aloha60 13:30~14:30	ホットヨガ75 13:20~14:15	リンパヨガ60 13:20~14:10	ファンダンス 45 13:30~14:15	バレエ60 13:30~14:15	ホットヨガ60 13:50~14:50	骨盤矯正ヨガ60 13:00~14:00	リラクソヨガ60 13:30~14:15	社交ダンス 初級60 13:30~14:15	ホットヨガ60 13:50~14:50	骨盤矯正ヨガ60 13:45~14:45	ファンダンス 45 13:45~14:15	選替わり レッスン	ピラティス60 13:45~14:15	ホットヨガ75 13:35~14:35	骨盤矯正ヨガ60 13:35~14:35			
14:00	骨盤コア ストレッチ45 14:35~15:20	バレエ入門60 14:10~15:10	ピラティス60 14:15~15:15	ルーシーダットン60 14:00~15:00	メガダンス45 14:45~15:45	シイバエアロ45 14:45~15:45	骨盤矯正ヨガ60 14:40~15:40	オジナルエアロ60 14:30~15:30	ズンバ45 14:30~15:15	Nani Aloha60 14:45~15:15	ホットヨガ60 14:40~15:40	リンパヨガ60 14:40~15:30	ファンダンス 45 14:30~15:15	バレエ60 14:30~15:15	ホットヨガ60 15:00~16:00	骨盤矯正ヨガ60 14:30~15:30	リラクソヨガ60 14:30~15:15	社交ダンス 初級60 14:30~15:15	ホットヨガ60 15:00~16:00	骨盤矯正ヨガ60 14:45~15:45	ファンダンス 45 14:45~15:15	選替わり レッスン	ピラティス60 14:45~15:15	ホットヨガ75 14:35~15:35	骨盤矯正ヨガ60 14:35~15:35			
15:00	ピラティス60 15:35~16:35		ホットヨガ60 15:45~16:45		メガダンス45 15:30~16:15	シイバエアロ45 15:30~16:15	骨盤矯正ヨガ60 15:25~16:25	オジナルエアロ60 15:15~16:15	ズンバ45 15:15~16:00	Nani Aloha60 15:25~16:25	ホットヨガ60 15:20~16:20	リンパヨガ60 15:15~16:05	ファンダンス 45 15:15~16:00	バレエ60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:15~16:15	リラクソヨガ60 15:15~16:00	社交ダンス 初級60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:45~16:45	ファンダンス 45 15:45~16:15	選替わり レッスン	ピラティス60 15:45~16:15	ホットヨガ75 15:35~16:35	骨盤矯正ヨガ60 15:35~16:35			
16:00			ホットヨガ60 15:45~16:45		メガダンス45 15:30~16:15	シイバエアロ45 15:30~16:15	骨盤矯正ヨガ60 15:25~16:25	オジナルエアロ60 15:15~16:15	ズンバ45 15:15~16:00	Nani Aloha60 15:25~16:25	ホットヨガ60 15:20~16:20	リンパヨガ60 15:15~16:05	ファンダンス 45 15:15~16:00	バレエ60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:15~16:15	リラクソヨガ60 15:15~16:00	社交ダンス 初級60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:45~16:45	ファンダンス 45 15:45~16:15	選替わり レッスン	ピラティス60 15:45~16:15	ホットヨガ75 15:35~16:35	骨盤矯正ヨガ60 15:35~16:35			
17:00			ホットヨガ60 15:45~16:45		メガダンス45 15:30~16:15	シイバエアロ45 15:30~16:15	骨盤矯正ヨガ60 15:25~16:25	オジナルエアロ60 15:15~16:15	ズンバ45 15:15~16:00	Nani Aloha60 15:25~16:25	ホットヨガ60 15:20~16:20	リンパヨガ60 15:15~16:05	ファンダンス 45 15:15~16:00	バレエ60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:15~16:15	リラクソヨガ60 15:15~16:00	社交ダンス 初級60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:45~16:45	ファンダンス 45 15:45~16:15	選替わり レッスン	ピラティス60 15:45~16:15	ホットヨガ75 15:35~16:35	骨盤矯正ヨガ60 15:35~16:35			
18:00			ホットヨガ60 15:45~16:45		メガダンス45 15:30~16:15	シイバエアロ45 15:30~16:15	骨盤矯正ヨガ60 15:25~16:25	オジナルエアロ60 15:15~16:15	ズンバ45 15:15~16:00	Nani Aloha60 15:25~16:25	ホットヨガ60 15:20~16:20	リンパヨガ60 15:15~16:05	ファンダンス 45 15:15~16:00	バレエ60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:15~16:15	リラクソヨガ60 15:15~16:00	社交ダンス 初級60 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:30~16:30	骨盤矯正ヨガ60 15:45~16:45	ファンダンス 45 15:45~16:15	選替わり レッスン	ピラティス60 15:45~16:15	ホットヨガ75 15:35~16:35	骨盤矯正ヨガ60 15:35~16:35			
19:00	ラディカルパワー45 19:15~20:00	ベリーダンス60 19:00~20:00	ホットヨガ60 19:40~20:40	ルーシーダットン60 18:10~19:10	メガダンス45 18:45~19:15	シイバエアロ45 18:45~19:15	骨盤矯正ヨガ60 18:05~19:05	オジナルエアロ60 18:00~19:00	ズンバ45 18:00~19:00	Nani Aloha60 18:05~19:05	ホットヨガ60 18:05~19:05	リンパヨガ60 18:05~19:05	ファンダンス 45 18:05~19:05	バレエ60 18:30~19:30	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:15~19:15	リラクソヨガ60 18:15~19:00	社交ダンス 初級60 18:15~19:00	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:45~19:45	ファンダンス 45 18:45~19:15	選替わり レッスン	ピラティス60 18:45~19:15	ホットヨガ75 18:35~19:35	骨盤矯正ヨガ60 18:35~19:35			
20:00	メガダンス45 20:15~21:00	ピラティス初級45 20:20~21:05	ホットヨガ60 19:40~20:40	ルーシーダットン60 18:10~19:10	メガダンス45 18:45~19:15	シイバエアロ45 18:45~19:15	骨盤矯正ヨガ60 18:05~19:05	オジナルエアロ60 18:00~19:00	ズンバ45 18:00~19:00	Nani Aloha60 18:05~19:05	ホットヨガ60 18:05~19:05	リンパヨガ60 18:05~19:05	ファンダンス 45 18:05~19:05	バレエ60 18:30~19:30	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:15~19:15	リラクソヨガ60 18:15~19:00	社交ダンス 初級60 18:15~19:00	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:45~19:45	ファンダンス 45 18:45~19:15	選替わり レッスン	ピラティス60 18:45~19:15	ホットヨガ75 18:35~19:35	骨盤矯正ヨガ60 18:35~19:35			
21:00	HIPHOP60 21:15~22:15	はじめてエアロ45 21:20~22:05	ホットヨガ60 21:00~22:00	ルーシーダットン60 18:10~19:10	メガダンス45 18:45~19:15	シイバエアロ45 18:45~19:15	骨盤矯正ヨガ60 18:05~19:05	オジナルエアロ60 18:00~19:00	ズンバ45 18:00~19:00	Nani Aloha60 18:05~19:05	ホットヨガ60 18:05~19:05	リンパヨガ60 18:05~19:05	ファンダンス 45 18:05~19:05	バレエ60 18:30~19:30	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:15~19:15	リラクソヨガ60 18:15~19:00	社交ダンス 初級60 18:15~19:00	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:45~19:45	ファンダンス 45 18:45~19:15	選替わり レッスン	ピラティス60 18:45~19:15	ホットヨガ75 18:35~19:35	骨盤矯正ヨガ60 18:35~19:35			
22:00			ホットヨガ60 21:00~22:00	ルーシーダットン60 18:10~19:10	メガダンス45 18:45~19:15	シイバエアロ45 18:45~19:15	骨盤矯正ヨガ60 18:05~19:05	オジナルエアロ60 18:00~19:00	ズンバ45 18:00~19:00	Nani Aloha60 18:05~19:05	ホットヨガ60 18:05~19:05	リンパヨガ60 18:05~19:05	ファンダンス 45 18:05~19:05	バレエ60 18:30~19:30	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:15~19:15	リラクソヨガ60 18:15~19:00	社交ダンス 初級60 18:15~19:00	ホットヨガ60 18:05~19:05	骨盤矯正ヨガ60 18:45~19:45	ファンダンス 45 18:45~19:15	選替わり レッスン	ピラティス60 18:45~19:15	ホットヨガ75 18:35~19:35	骨盤矯正ヨガ60 18:35~19:35			



ホットヨガ体験持ち物(3rd/4th) ウェア上下 バスタオル2枚 汗ふきタオル 替えの下着 水分(1ℓ以上) 内履き用 シューズorスリッパ 公的証明書

まずは体験!
という方 **ジム・スタジオ1回無料体験実施中**

スタジオレッスン&トレーニングジムを体験できます

お電話でご予約ください。
053-468-2181

※ホットヨガ、溶岩ヨガ、岩盤浴は対象外となります
※施設利用は3時間以内に限定させていただきます

会員種別	月会費	ご利用時間	入会手続きにご用意いただくもの
レギュラー 会員	9,180円 <small>(税込)</small>	平日 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 <small>※木曜日はご利用できません。</small>	月会費 3ヶ月分 (税込7,440円)
デイトタイム 会員	7,020円 <small>(税込)</small>	平日・土 10:00~18:00 <small>※木・日・祝はご利用できません。</small>	銀行か郵便局の キャッシュカード
			公的証明書

※公的証明書(免許証・保険証)/パスポート・外国人は特別永住者証明書
※16才以上の方が対象となります。