



フィットネスで、
あなたを幸せにする。

夏までに痩せたいあなたへ！
ホットヨガ、溶岩ヨガでダイエット！

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



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

FITNESS & SPA
LIFEWELL

4月限定！

3ヶ月お試し会員大募集！

月会費が3ヶ月間

お申し込み期間▶ 4月30日
[月・祝] 18:00まで

月々 **1,980**円 (税込)

3ヶ月間で変わる自分を実感してください！

※3ヶ月以上の在籍が必要となります。※退会後6ヶ月以内の方はキャンペーンの適用はできません。

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▶4月30日

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 ※お風呂利用の場合はレンタル
浴衣は20分以内がかります。

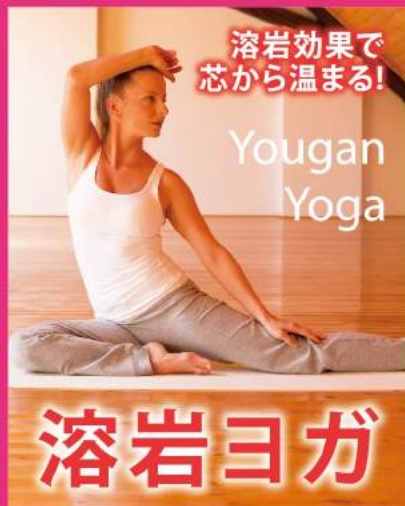


見学随時受付中 駐車場約930台完備
最新情報はWEBをチェック!!
http://www.life-well.jp

ライフウェル浜松 | 検索

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				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	
10:00	リトモ60 10:30~11:30	ヨガ45 10:20~11:05	熱帯雨林ヨガ75 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	シェイプアップ45 10:30~11:15	ピラティス45 10:30~11:15	ヒラ-ヨガ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	熱帯雨林ヨガ75 10:30~11:45	リトモ60 10:30~11:30	ピラティスヨガ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	週替わり 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	ホットヨガ75 10:30~11:45	
11:00	シェイプ アップ45 11:45~12:30	ホルムブレイク45 11:15~11:45	ホットヨガ90 11:15~11:45	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 11:45~12:30	ホットヨガ90 11:45~12:30	かんたんステップ45 11:45~12:30	リトモ45 11:30~12:15	ズンバコントロール45 11:30~12:15	ホットヨガ60 11:30~12:15	熱帯雨林ヨガ60 11:30~12:15	ズンバ60 11:30~12:15	ヨガ60 11:30~12:15	熱帯雨林ヨガ75 11:45~12:15	熱帯雨林ヨガ75 11:45~12:15	ピラティス60 11:45~12:15	ピラティス60 11:45~12:15	ホットヨガ60 11:45~12:15	ピラティス60 11:45~12:15	週替わり レッスン	ピラティス60 11:45~12:15	ホットヨガ60 11:45~12:15	リンパヨガ60 11:45~12:15	
12:00	ゲインヤリヨガ40 12:40~13:20	かんたん HIPHOP60 12:55~13:55	ホットヨガ90 12:05~13:05	熱帯雨林ヨガ60 12:15~13:15	ラディカルパワー45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ヒーリングヨガ60 12:10~13:10	ホットヨガ90 12:00~12:55	シェイプアップ45 12:30~13:00	ピラティス45 12:30~13:00	ホットヨガ60 12:00~13:00	熱帯雨林ヨガ60 11:55~12:55	ズンバ60 12:30~13:15	ピラティス45 12:30~13:15	ピラティス45 12:00~13:00	ヒーリングヨガ60 12:00~13:00	ラディカルパワー45 12:30~13:15	ホットヨガ60 12:05~13:05	熱帯雨林ヨガ60 12:10~13:10	ホットヨガ60 12:00~13:00	ピラティス60 12:00~13:00	ピラティス60 12:00~13:00	ピラティス60 12:00~13:00	ピラティス60 12:00~13:00	ピラティス60 12:00~13:00
13:00	ファイティング スピリット45 13:35~14:20	かんたん HIPHOP60 13:55~14:40	ホットヨガ90 13:25~14:25	熱帯雨林ヨガ60 13:35~14:35	ラディカルパワー45 13:45~14:30	オキシジェン45 13:45~14:30	ヒーリングヨガ60 13:10~14:10	ホットヨガ90 13:00~13:55	シェイプアップ45 13:30~14:00	ピラティス45 13:30~14:00	ホットヨガ60 13:00~14:00	熱帯雨林ヨガ60 12:55~13:55	ズンバ60 13:30~14:15	ピラティス45 13:30~14:15	ピラティス45 13:00~14:00	ヒーリングヨガ60 13:00~14:00	ラディカルパワー45 13:30~14:15	ホットヨガ60 13:25~14:25	熱帯雨林ヨガ60 13:35~14:35	ホットヨガ60 13:00~14:00	ピラティス60 13:00~14:00	ピラティス60 13:00~14:00	ピラティス60 13:00~14:00	ピラティス60 13:00~14:00	ピラティス60 13:00~14:00
14:00	熱帯雨林 ヨガ45 14:35~15:20	バレエ入門60 14:10~15:10	ホットヨガ90 14:45~15:45	ルーシーダットン60 14:00~15:00	メガダンス45 13:45~14:30	ベリーダンス60 13:45~14:45	ヒーリングヨガ60 13:10~14:10	ホットヨガ90 14:00~14:55	シェイプアップ45 14:30~15:00	ピラティス45 14:30~15:00	ホットヨガ60 14:00~15:00	熱帯雨林ヨガ60 13:55~14:55	ズンバ60 14:30~15:15	ピラティス45 14:30~15:15	ピラティス45 14:00~15:00	ヒーリングヨガ60 14:00~15:00	ラディカルパワー45 14:30~15:15	ホットヨガ60 14:25~15:25	熱帯雨林ヨガ60 14:35~15:35	ホットヨガ60 14:00~15:00	ピラティス60 14:00~15:00	ピラティス60 14:00~15:00	ピラティス60 14:00~15:00	ピラティス60 14:00~15:00	
15:00	ピラティス60 16:35~16:35				ズンバ45 15:45~16:30				U-JAM45 15:30~16:15	バレエ前中後60 15:25~16:25	ホットヨガ60 15:00~16:00	リンパヨガ60 15:15~16:05	ピラティス60 15:00~16:00	ピラティス60 15:00~16:00	ピラティス60 15:00~16:00	ピラティス60 15:00~16:00	XSS 45 15:15~16:00	メガダンス45 15:15~16:00	ホットヨガ60 15:15~16:00	ピラティス60 15:15~16:00	ピラティス60 15:15~16:00	ピラティス60 15:15~16:00	ピラティス60 15:15~16:00	ピラティス60 15:15~16:00	
16:00																									
17:00																									
18:00																									
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 19:00~20:00	ルーシーダットン60 18:20~19:20	メガダンス45 20:15~21:00	ピラティス45 20:15~21:00	ヒーリングヨガ60 20:30~21:30	ホットヨガ60 20:30~21:30	シェイプアップ45 20:00~20:50	ピラティス45 20:00~20:50	ホットヨガ60 20:00~20:50	熱帯雨林ヨガ60 19:25~20:40	ズンバ60 20:30~21:15	ピラティス45 20:30~21:15	ピラティス45 20:30~21:15	ヒーリングヨガ60 20:30~21:30	ラディカルパワー45 20:30~21:15	ホットヨガ60 20:30~21:15	熱帯雨林ヨガ60 20:30~21:15	ホットヨガ60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	
20:00	メガダンス45 20:15~21:00	ピラティス45 20:20~21:05	ホットヨガ60 20:20~21:05	ルーシーダットン60 20:00~20:50	ファンダンス60 20:15~21:15	ズンバ60 20:15~21:15	ヒーリングヨガ60 20:30~21:30	ホットヨガ60 20:30~21:30	シェイプアップ45 20:00~20:50	ピラティス45 20:00~20:50	ホットヨガ60 20:00~20:50	熱帯雨林ヨガ60 19:25~20:40	ズンバ60 20:30~21:15	ピラティス45 20:30~21:15	ピラティス45 20:30~21:15	ヒーリングヨガ60 20:30~21:30	ラディカルパワー45 20:30~21:15	ホットヨガ60 20:30~21:15	熱帯雨林ヨガ60 20:30~21:15	ホットヨガ60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	ピラティス60 20:30~21:15	
21:00	HIPHOP60 21:15~22:15	リセットヨガ45 21:20~22:05	ホットヨガ60 21:00~22:00	ルーシーダットン60 21:00~22:00	ファンダンス60 21:00~22:00	ズンバ60 21:00~22:00	ヒーリングヨガ60 21:30~22:30	ホットヨガ60 21:30~22:30	シェイプアップ45 21:30~22:15	ピラティス45 21:30~22:15	ホットヨガ60 21:30~22:15	熱帯雨林ヨガ60 21:00~22:00	ズンバ60 21:30~22:15	ピラティス45 21:30~22:15	ピラティス45 21:30~22:15	ヒーリングヨガ60 21:30~22:30	ラディカルパワー45 21:30~22:15	ホットヨガ60 21:30~22:15	熱帯雨林ヨガ60 21:30~22:15	ホットヨガ60 21:30~22:15	ピラティス60 21:30~22:15	ピラティス60 21:30~22:15	ピラティス60 21:30~22:15	ピラティス60 21:30~22:15	
22:00																									



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

お電話でご予約ください。
053-468-2181

トレーニングジム&1st,2ndスタジオレッスンを体験できます

※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>※水曜日はご利用できません。</small>	月会費 3ヶ月分 (5,940円)
デイトム 会員	7,020円 <small>(税込)</small>	平日・土 10:00~18:00 <small>※水・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。