

ポカポカ、内側から温めて代謝アップ!

# ホットヨガ、溶岩ヨガで ダイエット!

ダイエット

冷え性

肩こり  
腰痛

むくみ

肌荒れ

花粉症

便秘

生理不順

このような症状でお悩みの方にもホットヨガはオススメです!

※レッスンの効果は個人差があり保証するものではありません。

## まずは気軽に お試し会員から!

お申し込み期限

**11月30日**[金] 22:00まで

# 最初の 3ヶ月間 月々 **1,960円** (税込)

全ての施設を  
ご利用頂けます。

※3ヶ月以上の在籍が必要となります。  
※退会後1年以内の方は  
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!

GYM 県内最大級のジムエリア



SPA 充実のスパエリア完備



岩盤浴 ※お風呂利用の際は12:00～22:00までご利用いただけます。

炭酸泉

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 総務部 053-468-2181 http://www.life\_well.jp ライフウェル浜松



# 4スタジオ150完備!

県内最多!4面スタジオ  
本以上の  
スタジオプログラム



初めての方にも安心!

## ホットヨガ 無料体験

見学だけでもOK!

下記の3rd・4thスタジオの中から、好きなレッスンを1回お試し頂けます。

お申込みはお電話にて ▶ ☎053-468-2181

1日限定5名様 申し込み期限 11/30(金)

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	リトモス60 10:30~11:30	ヨガ45 10:20~11:05	高強度ヨガ60 10:40~11:40	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60 10:40~11:40	ヒーリングヨガ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	パーソナルヨガ60 10:30~11:30	パーソナルヨガ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60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
11:00	シェイプアップ45 11:45~12:30	ボディブラ45 11:55~12:40	ホットヨガ60 12:05~13:05	ヒーリングヨガ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	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 11:45~12:15	パーソナルヨガ60 11:45~12:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
12:00	ガンヤサヨコ40 12:40~13:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
13:00	ファイティングスピリット45 13:35~14:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
14:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
15:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
16:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
17:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
18:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
19:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
20:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
21:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30
22:00	音楽コアストレッチ45 14:35~15:20	かんたんHIP HOP60 12:55~13:55	ホットヨガ60 13:25~14:25	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15	かんたんステップ45 12:45~13:30	オキシジェン45 12:45~13:30	ホットヨガ60 12:05~13:05	ピラティス60 12:00~13:00	リトモス45 11:30~12:15	ズンバ45 11:30~12:15	ホットヨガ60 12:20~13:00	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55	おもしろヨガ30 12:30~13:05	パーソナルヨガ60 12:30~13:15	パーソナルヨガ60 10:45~11:45	高強度ヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	フラックスヨガ60 10:30~11:30	ホットヨガ60 10:45~11:45	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	高強度ヨガ60 10:30~11:30	ヨガ60 10:30~11:30	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30	リトモス60 10:30~11:30



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

筋トレに興味がある方は!

## ジム・スタジオ1日無料体験がおすすめ!

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。

☎ お電話でご予約ください。 **053-468-2181**

※施設のご利用は、最大3時間までとなります。ホットヨガ体験との併用はできません。

会員種別	月額料	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	平日 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※休日はご利用できません。	月会費3ヶ月分 (5,900円)    銀行や郵便局のキャッシュカード    公的証明書
デイトタイム会員	7,020円	平日・土 10:00~18:00 ※木・日・祝はご利用できません。	※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 ※18才以上の方が対象となります。