

9月20日(月)祝日プログラム

1stスタジオ	2ndスタジオ	滝岩スタジオ
定員40名	定員30名	定員35名
★ ※整理券制 リトモス45 10:30~11:15 古橋 亜貴子	NEW! ※整理券制 YOGA EARTH50 10:20~11:10 藤田 浩美	
	特別イベント ベンチプレスセミナー60 (経験者対象) 11:30~12:30 谷口 芳弘	※整理券制 ヒーリングヨガ50 10:40~11:30 Hiromi
ポルドブラ45 11:30~12:15 平井 則子		
RADICAL ★	※定員15名予約制※	フローヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子
X55 30 12:45~13:15 SHOKO	バレエ45 13:00~13:45 Miki	
骨盤コアストレッチ45 13:35~14:20 岡本 千夏		コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子
RADICAL ★	★ LIFE HIIT30 14:15~14:45 小長井 隆	
★ ファイドウ45 14:45~15:30 Azuna Azunaファイドウ デビュー!!	★ スタジオ内撮影OK! ※周りの方が映らないよう配慮ください。 ※インストラクターの指示に従ってください。 #ライフウェル浜松 #暗闇フィットネス の ハッシュタグを付けてぜひ投稿してください★	ヒーリングヨガ50 14:45~15:35 日原 範子

NEWプログラム!

YOGA EARTH50

《10:20~/2ndスタジオ》

「だれでもできるヨガ、だれでもできるマインドフルネス。」
がコンセプト。

音に合わせて、シンプルなヨガの動作を行います。
身体・呼吸・心 を整えることができます◎

ベンチプレスセミナー60

《11:30~/2ndスタジオ》

ベンチプレス**経験者対象**。
大胸筋の更なる筋肥大を目指す方、
ベンチプレスの重量を伸ばしたい方、
別紙にて詳細をご確認ください。

※完全予約制

ファイドウ45

《14:45~/1stスタジオ》

格闘技系の有酸素プログラム。
シェイプアップしながらストレス発散しましょう!
Azunaインストラクターのファイドウ初レッスンです!
初めての方、ぜひ一緒にデビューしましょう☆



LIFE HIIT30

《14:15~/2ndスタジオ》

脂肪燃焼と筋力アップを同時に叶える
ライフウェルオリジナルのHIITトレーニング!
自分一人だとなついても甘くなってしまうという方
みんなと一緒に限界突破しましょう!!!

※当日は特別にスタジオ内のみ撮影OK!

その他スタジオプログラム参加についてのご案内は 9月プログラムスケジュール・館内掲示 をご確認ください。