

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2024.5

月曜日			火曜日			水曜日			持ち物
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	定員なし	定員41名	定員なし	定員なし	定員41名	定員なし	定員なし	定員41名	1st/2ndスタジオ
		参加名簿あり			参加名簿あり			参加名簿あり	
※整理券制 トモス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 リンパヨガ50 10:40~11:30 山田 敦子	RADICAL ※整理券制 メガダンス45 10:30~11:15 aiko	※整理券制 ヨガ50 10:20~11:10 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 敦子	<ul style="list-style-type: none"> ウェア 水分 汗拭きタオル 上履き専用シューズ
オリジナルエアロ45 11:35~12:20 藤田 浩美	ボルドブラ45 11:30~12:15 平井 則子			※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:30~12:15 Megumi	機能改善ヨガ50 12:05~12:55 伊藤 世理奈	トモス45 11:20~12:05 古橋 亜貴子	かんたんエアロ30 11:30~12:00 SAYU		
RADICAL ラディカルパワー30 12:45~13:15 竹本 森子 定員48名	バレエ入門45 12:35~13:20 Miki	フローヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子		※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:30~13:15 Megumi		RADICAL ユーバウンド30 12:30~13:00 mami 定員48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	<ul style="list-style-type: none"> ウェア 水分 (1リットル以上) バスタオル or ヨガラグ 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)
ファイティングスピリット45 13:35~14:20 岡本 千夏	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:45~14:30 Megumi	コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子	RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 13:15~14:00 菅野 晶彦		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	オリジナルステップ45 13:20~14:05 平井 則子 定員48名	バレエ初・中級45 13:15~14:00 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	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:45~15:30 KYOKO		RADICAL ファイドゥ45 14:15~15:00 KEN 4月~6月の3ヶ月限定!	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:00~14:45 Chinatsu			※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:30~15:15 Megumi		<p>その他のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
	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。				フローヨガ50 14:50~15:40 川島 博美				
		デトックスヨガ50 18:40~19:30 石黒 由佳		ベルヴィスワーク50 18:30~19:20 山崎 久乃	ゆるっとホットピラティス50 18:40~19:30 Mayuu	RADICAL ファイドゥ45 19:00~19:45 古橋 亜貴子	ピラティス50 19:15~20:05 石黒 由佳	リンパヨガ50 15:15~16:05 山田 敦子	<p>マシンピラティスについて</p> <p>マシンピラティス45のレッスンは、ピラティス会員様のみご参加いただけます。※レギュラー・デイトタイム会員様は対象外</p> <p>別途有料となり、フロントにてお申し込みが必要です。詳細は別紙ご案内をご覧ください。</p>
シェイプエアロ45 19:15~20:00 古橋 亜貴子	ピラティス50 19:00~19:50 kanako		※参加名簿あり ファイティングスピリット45 19:00~19:45 菅野 晶彦			RADICAL ラディカルパワー45 20:15~21:00 竹本 森子 定員48名		ヒーリングヨガ50 19:50~20:40 Hisae	
RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 20:15~21:00 菅野 晶彦	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:15~21:00 KYOKO	ヒーリングヨガ50 20:25~21:15 伊藤 みのり		※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 19:45~20:30 mami	リラックスフローヨガ50 20:10~21:00 moe	RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 21:00~21:45 mami 定員48名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45~21:30 KUMI		
Tae Bo*45 21:15~22:00 兵永 拓也				※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45~21:30 KUMI		SALSATION*45 21:15~22:00 奈実			



LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2024.5

金曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし	定員なし	定員41名
		参加名簿あり
※整理券制 ズンバ45 10:30~11:15 中川 典子	※整理券制 ヨガ50 10:20~11:10 伊藤 世理奈	※整理券制 リンパヨガ50 10:30~11:20 村上 美華
ピラティス45 11:30~12:15 岡本 千夏	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:30~12:15 Chinatsu	フローヨガ50 11:50~12:40 中川 典子
体幹トレーニング +ストレッチ45 12:30~13:15 岡本 千夏	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:30~13:15 Chinatsu	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要 13:15~14:05 中川 典子
ダンスエアロ45 13:40~14:25 村松 茜	バレー45 13:45~14:30 中橋 早織	
	A-ヨガ45 14:45~15:30 竹本 森子	ピラフェクト45 14:45~15:30 山田 牧子
		マイナドフルネス フローヨガ50 18:45~19:35 松居 伸江
RADICAL ユーバウンド30 19:15~19:45 mami	※参加名簿あり ユーバウンド30 19:00~19:45 mami	リラクソフーヨガ50 20:05~20:55 Jun
※参加名簿あり ファイティングスピリット45 20:15~21:00 菅野 晶彦	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:15~21:00 mami	
ポールストレッチ30 ~からだリセット~ 21:15~21:45 菅野 晶彦		

土曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし	定員なし	定員41名
		参加名簿あり
※整理券制 リモス45 10:30~11:15 ゆうこ	※整理券制 リラクソヨガ50 10:30~11:20 飯島 邦江	リラクソフーヨガ50 11:00~11:50 Chinatsu
RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー45 11:30~12:15 竹本 森子		
定員45名	Nani Aloha45 12:00~12:45 竹山 純子	エナジーフーヨガ50 12:20~13:10 Chinatsu
※参加名簿あり ファイティングスピリット45 12:45~13:30 菅野 晶彦	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15~14:00 KUMI	ヒーリングヨガ50 13:50~14:40 伊藤 世理奈
オリジナルエアロ45 13:45~14:30 古橋 亜貴子	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:15~15:00 KUMI	
RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 14:45~15:30 平井 則子		通替わりヨガ50 15:10~16:00
定員45名	はじめて有酸素30 15:50~16:20 平井 則子	
RADICAL X55 45 16:00~16:45 KEN		歪みリセットヨガ50 16:45~17:35 竹本 森子
定員45名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:45~17:30 KUMI	
4日 祝日のため特別プログラムをご確認ください。		
11日 ヒーリングヨガ50 Hisao		
18日 リラクソヨガ50 日原 純子		
25日 ヒーリングヨガ50 伊藤 みどり		

日曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし	定員なし	定員41名
		参加名簿あり
※整理券制 SALSIATION®45 10:30~11:15 SHINO	※整理券制 期ヨガ45 10:45~11:30 Chinatsu	マイナドフルネス フーヨガ50 10:50~11:40 Yukiko
オリジナルステップ45 11:35~12:20 小出 志乃	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:00~12:45 Chinatsu	歪みリセットヨガ50 12:15~13:05 咲希
定員45名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15~14:00 mami	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要 13:30~14:20 咲希
通替わりレッスン ※詳細は代行表をご確認ください。	ピラティス50 14:30~15:20 石黒 由佳	寝ヨガ30 14:50~15:20 咲希
RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 15:45~16:30 mami	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:00~16:45 Chinatsu	
定員45名		
5日 祝日のため特別プログラムをご確認ください。		
12日 13:50~ ヤムナ75 [500円/75分]		SUU
19日 12:45~ 定員25名 ※予約制		家込 一守
14:00~ ジャイロキネシス45		兵永 拓也
15:00~ Tae Bo45		兵永 拓也
Tae Bo IMPACT30 [1,500円/90分]		
26日 12:45~ 定員5名 ※予約制		市川 明子
オリジナルエアロ60		
※予約制プログラムは、フロントまたはお電話にてご予約を承ります。		
..... 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。		
★..... 暗間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。		

参加方法について

レッスン開始10分前を目安にインストラクターの指示に従ってご入室ください。(先着順)

※インストラクターの指示があるまでスタジオへのご入室はご遠慮ください。

整理券制プログラムについて

10:45までにスタートするプログラムは整理券制となっております。

- ①フロントで整理券を取る
- ②入室時刻に間に合うよう、整理券と同じ番号に整理する
- 入室開始時刻
1stスタジオ/2ndスタジオ
レッスン開始 5分前
溶岩ホットスタジオ
レッスン開始 10分前
- ③入室時に、整理券をインストラクターに渡す

※溶岩ホットスタジオでは、整理券と同じ番号の参加位置でご参加いただけます。参加名簿のご記入はありません。レッスン開始時刻に間に合うよう、ご入室ください。

参加名簿について

1st/2ndスタジオの対象プログラムと溶岩ホットスタジオプログラムでは、参加名簿のご記入をお願いしております。(対象プログラムは枠内に記載)

名簿記入後は、入室時刻までご自由にお過ごしいただけます。

1stスタジオ/2ndスタジオ
レッスン開始10分前までに、名簿と同じ番号の上にご整理ください。
入室時に不在の方は、最後尾までのご入室となります。

溶岩ホットスタジオ
名簿記入の時点で参加位置を決めます。名簿と同じ場所でご参加ください。

注意事項

- ◆参加名簿のご記入がない方はプログラムにご参加いただけません。
- ◆ひとつ前のレッスンが始まったら、名簿にご記入いただけるようになります。
- ◆必ずご本人様のご記入ください。

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。

