LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2024.4

月曜日

1stスタジオ（定員なし）
- ※整理券制 リトモス45 10:30～11:15 古橋 亜貴子
- オリジナルエアロ45 11:35～12:20 藤田 浩美
- RADICAL ラディカルパワー30 12:45～13:15 竹本 恭子（定員43名）
- ファイティングスピリット45 13:35～14:20 岡本 千夏
- 骨盤コアストレッチ45 14:40～15:25 岡本 千夏
- シェイプエアロ45 19:15～20:00 古橋 亜貴子
- RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 20:15～21:00 菅野 晶彦
- Tae Bo®45 21:15～22:00 兵永 拓也

2ndスタジオ（定員なし）
- ※整理券制 YOGA EARTH50 10:20～11:10 藤田 浩美
- ポルドブラ45 11:30～12:15 平井 則子
- バレエ入門45 12:35～13:20 Miki
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:45～14:30 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:45～15:30 KYOKO
- ピラティス50 19:00～19:50 kanako（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。）
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:15～21:00 KYOKO

溶岩ホットスタジオ（定員41名）
参加名簿あり
- ※整理券制 リンパヨガ50 10:40～11:30 山田 牧子
- フローヨガ50 12:05～12:55 古橋 亜貴子
- コアヨガ50 13:25～14:15 中川 典子
- ほぐしヨガ40 14:50～15:30 Megumi
- 週替わりヨガ50 18:40～19:30
- ヒーリングヨガ50 20:25～21:15 伊藤 みのり

1日	脂肪燃焼イージーヨガ50	Hisae
8日	コアヨガ50	伊藤 みのり
15日	脂肪燃焼イージーヨガ50	Hisae
22日	コアヨガ50	伊藤 みのり
29日	祝日のため休講	

火曜日

1stスタジオ（定員なし）
- RADICAL ※整理券制 メガダンス45 10:30～11:15 aiko
- ピラフェクト45 12:00～12:45 山田 牧子
- RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 13:15～14:00 菅野 晶彦
- RADICAL ファイドウ45 14:15～16:00 KEN（4月～6月の3ヶ月限定！）
- ※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
- リトモス45 20:00～20:45 村松 茜
- RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 21:00～21:45 mami（定員43名）

2ndスタジオ（定員なし）
- ※整理券制 ヨガ50 10:20～11:10 山崎 久乃
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:30～12:15 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:30～13:15 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:00～14:45 Chinatsu
- ペルヴィス®ワーク50 18:30～19:20 山崎 久乃
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 19:45～20:30 mami
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45～21:30 KUMI

溶岩ホットスタジオ（定員41名）
参加名簿あり
- ※整理券制 フローヨガ50 10:40～11:30 伊藤 世理奈
- 機能改善ヨガ50 12:05～12:55 伊藤 世理奈
- 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
- フローヨガ50 14:50～15:40 川島 博美
- ゆるっとホットピラティス50 18:40～19:30 Mayuu
- リラックスフローヨガ50 20:10～21:00 moe

水曜日

1stスタジオ（定員なし）
- ※整理券制 ズンバ45 10:20～11:05 SAYU
- リトモス45 11:20～12:05 古橋 亜貴子
- RADICAL ユーバウンド30 12:30～13:00 mami（定員43名）
- オリジナルステップ45 13:20～14:05 平井 則子（定員43名）
- RADICAL ファイドウ45 19:00～19:45 古橋 亜貴子
- RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー45 20:15～21:00 竹本 恭子（定員43名）
- SALSATION®45 21:15～22:00 奈実

2ndスタジオ（定員なし）
- ※整理券制 ピラティス50 10:20～11:10 石黒 由佳
- かんたんエアロ30 11:30～12:00 SAYU
- Nani Aloha45 12:15～13:00 竹山 純子
- バレエ初・中級45 13:15～14:00 Miki
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:30～15:15 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 18:00～18:45 KUMI
- ピラティス50 19:15～20:05 石黒 由佳
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45～21:30 KUMI

溶岩ホットスタジオ（定員41名）
参加名簿あり
- ※整理券制 歪みリセットヨガ50 10:30～11:20 山田 牧子
- コアヨガ50 12:00～12:50 伊藤 世理奈
- フローヨガ50 13:35～14:25 中川 典子
- リンパヨガ50 15:15～16:05 山田 牧子
- フローヨガ50 18:20～19:10 中川 典子
- ヒーリングヨガ50 19:50～20:40 Hisae

持ち物

1st/2ndスタジオ
- ウェア
- 水分
- 汗拭きタオル
- 上履き専用シューズ

溶岩ホットスタジオ
- 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）

その他のご案内

- 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。

マシンピラティスについて

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・デイタイム会員様は対象外

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。

FITNESS CLUB LIFEWELL

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2024.4

金曜日

1stスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 ズンバ45 10:30～11:15 中川 典子
- ピラティス45 11:30～12:15 岡本 千夏
- 体幹トレーニング＋ストレッチ45 12:30～13:15 岡本 千夏
- ダンスエアロ45 13:40～14:25 村松 茜
- RADICAL ユーバウンド30 19:15～19:45 mami（定員43名）
- ※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
- ポールストレッチ30 ～からだリセット～ 21:15～21:45 菅野 晶彦

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 優しいヨガ50 10:20～11:10 伊藤 世理奈
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:30～12:15 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:30～13:15 Chinatsu
- バレトン45 13:45～14:30 中橋 早織
- A-ヨガ45 14:45～15:30 竹本 恭子
- 背骨コンディショニング50 19:00～19:50 井上 亜矢子
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:15～21:00 mami

溜岩ホットスタジオ（定員41名）

参加名簿あり

- ※整理券制 リンバヨガ50 10:30～11:20 村上 美華
- フローヨガ50 11:50～12:40 中川 典子
- 骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:15～14:05 中川 典子
- ピラフェクト45 14:45～15:30 山田 牧子
- マインドフルネスフローヨガ50 18:45～19:35 松居 伸江
- 週替わりヨガ50 20:15～21:05

背骨コンディショニング持ち物

長めのタオル・輪ゴム2つ を使用します。
ご参加の際はご持参をお願いします。

5日	陰陽ヨガ50	Hisae
12日	陰陽ヨガ50	Hisae
19日	リラックスフローヨガ	moe
26日	陰陽ヨガ50	Hisae

土曜日

1stスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 リトモス45 10:30～11:15 ゆうこ
- RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー45 11:30～12:15 竹本 恭子（定員43名）
- ※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
- オリジナルエアロ45 13:45～14:30 古橋 亜貴子
- RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 14:45～15:30 平井 則子（定員43名）
- RADICAL X55 45 16:00～16:45 KEN（定員43名）

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 リラックスヨガ50 10:30～11:20 飯島 邦江
- Nani Aloha45 12:00～12:45 竹山 純子
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15～14:00 KUMI
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:15～15:00 KUMI
- はじめて有酸素30 15:50～16:20 平井 則子
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:45～17:30 KUMI

溜岩ホットスタジオ（定員41名）

参加名簿あり

- リラックスフローヨガ50 11:00～11:50 Chinatsu
- エナジーフローヨガ50 12:20～13:10 Chinatsu
- ヒーリングヨガ50 13:50～14:40 伊藤 世理奈
- 週替わりヨガ50 15:10～16:00
- 歪みリセットヨガ50 16:45～17:35 竹本 恭子

6日	ヒーリングヨガ50	Hisae
13日	リラックスヨガ50	林 睦夏子
20日	ヒーリングヨガ50	伊藤 みのり
27日	リラックスヨガ50	日原 崎子

日曜日

1stスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 SALSATION®45 10:30～11:15 SHINO
- オリジナルステップ45 11:35～12:20 小出 志乃（定員43名）
- 週替わりレッスン ※詳細は代行表をご確認ください。
- RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 15:45～16:30 mami（定員43名）

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 朝ヨガ45 10:45～11:30 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:00～12:45 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15～14:00 mami
- ピラティス50 14:30～15:20 石黒 由佳
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:00～16:45 Chinatsu

溜岩ホットスタジオ（定員41名）

参加名簿あり

- マインドフルネスフローヨガ50 10:50～11:40 Yukiko
- 歪みリセットヨガ50 12:15～13:05 咲希
- 骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:30～14:20 咲希
- 寝ヨガ30 14:50～15:20 咲希

- ・・・・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。
- ・・・・暗闇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
じ番号に整列する

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
溜岩ホットスタジオ
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

※溜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きます。
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
溜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
番号の上にご整列ください。
入室時に不在の方は、最後尾でのご入室
となります。

溜岩ホットスタジオ
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。
◆必ずご本人様がご記入ください。

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。

FITNESS CLUB LIFEWELL