

# LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2024.2

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 小モス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 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"> <li>ウェア</li> <li>水分</li> <li>汗拭きタオル</li> <li>上履き専用シューズ</li> </ul>
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					小モス45 11:20~12:05 古橋 亜貴子	かんたんエアロ30 11:30~12:00 SAYU		溶岩ホットスタジオ
RADICAL ラディカルパワー30 12:45~13:15 竹本 森子 定員45名		フローヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子		リズムジャンプエクササイズ 45 11:45~12:30 山田 敦子		RADICAL ユーバウンド30 12:30~13:00 mami 定員45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"> <li>ウェア</li> <li>水分 (1リットル以上)</li> <li>バスタオル or ヨガラグ</li> <li>汗拭きタオル</li> <li>移動用シューズ又はスリッパ</li> <li>ヨガマット (推奨)</li> </ul>
ファイティングスピリット45 13:35~14:20 岡本 千夏	バレエ入門45 13:00~13:45 Miki	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	ピラフェクト45 13:00~13:45 山田 敦子		オリジナルステップ45 13:20~14:05 平井 則子 定員45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	その他のご案内
骨盤コア ストレッチ45 14:40~15:25 岡本 千夏		ほぐしヨガ40 14:45~15:25 Megumi	ズンバ45 14:15~15:00 久田 紀子	LIFE HIT30 14:15~14:45 山戸 貴司 定員30名					<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>代行・休講情報は公式アプリ・館内掲示をご確認ください。</li> <li>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。</li> <li>体調不良や緊急を要する場合は、以外の途中退室はご遠慮ください。</li> <li>空き時間でのスタジオのフリー利用はご遠慮ください。</li> </ul>
									リンパヨガ50 15:15~16:05 山田 敦子
									フローヨガ50 18:20~19:10 中川 典子
									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
									RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー45 20:15~21:00 竹本 森子 定員45名
									ヒーリングヨガ50 19:50~20:40 Hisae
									SALSATION*45 21:15~22:00 奈実
									Tae Bo*45 21:15~22:00 兵永 拓也

5日 脂肪燃焼イージーヨガ50 Hisae  
 12日 祝日のため休講  
 19日 脂肪燃焼イージーヨガ50 Hisae  
 26日 コアヨガ50 伊藤 みのり

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。

交替わりヨガ50  
18:40~19:30

ピラティス50  
19:00~19:50  
kanako

RADICAL  
 ※参加名簿あり  
 メガダンス45  
 20:15~21:00  
 菅野 晶彦

LIFE HIT30  
 20:15~20:45  
 谷口 秀弘  
 定員30名

ヒーリングヨガ50  
 20:25~21:15  
 伊藤 みのり

RADICAL  
 ※参加名簿あり  
 ユーバウンド45  
 21:00~21:45  
 mami  
 定員45名

LIFE HIT30  
 21:15~21:45  
 山戸 貴司  
 定員30名

RADICAL  
 ※参加名簿あり  
 ラディカルパワー45  
 20:15~21:00  
 竹本 森子  
 定員45名

SALSATION\*45  
 21:15~22:00  
 奈実



# LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2024.2

金曜日			土曜日			日曜日		
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
<b>定員なし</b>	<b>定員なし</b>	<b>定員41名</b>	<b>定員なし</b>	<b>定員なし</b>	<b>定員41名</b>	<b>定員なし</b>	<b>定員なし</b>	<b>定員41名</b>
		<b>参加名簿あり</b>			<b>参加名簿あり</b>			<b>参加名簿あり</b>
★ <b>※整理券制</b> ズンバ45 10:30~11:15 中川 典子	<b>※整理券制</b> 優しいヨガ50 10:40~11:30 伊藤 世理奈	<b>※整理券制</b> リンパヨガ50 10:30~11:20 村上 美華	★ <b>※整理券制</b> リトモス45 10:30~11:15 ゆうこ	<b>※整理券制</b> リラックスヨガ50 10:30~11:20 飯島 邦江		★ <b>※整理券制</b> SALSATION <sup>®</sup> 45 10:30~11:15 SHINO	<b>※整理券制</b> 朝ヨガ45 10:45~11:30 Chinatsu	マインドフルネス フロアヨガ50 10:50~11:40 Yukiko
<b>ピラティス45</b> 11:30~12:15 岡本 千夏		<b>フローヨガ50</b> 11:50~12:40 中川 典子	★ <b>RADICAL</b> ※参加名簿あり ラディカルパワー45 11:30~12:15 竹本 森子		<b>リラックスフロアヨガ50</b> 11:00~11:50 Chinatsu	★ <b>オリジナルステップ45</b> 11:35~12:20 小出 志乃		
<b>体幹トレーニング +ストレッチ45</b> 12:30~13:15 岡本 千夏			<b>定員45名</b>	<b>Nani Aloha45</b> 12:00~12:45 竹山 純子		<b>定員45名</b>		<b>歪みリセットヨガ50</b> 12:15~13:05 咲希
		<b>骨盤調整ヨガ50</b> ※長めのタオルが必要です 13:15~14:05 中川 典子	★ <b>※参加名簿あり</b> ファイティングスピリット45 12:45~13:30 菅野 晶彦		<b>エナジーフロアヨガ50</b> 12:20~13:10 Chinatsu			<b>骨盤調整ヨガ50</b> ※長めのタオルが必要 13:30~14:20 咲希
<b>ダンスエアロ45</b> 13:40~14:25 村松 茜	<b>バレトン45</b> 13:30~14:15 中橋 早織		<b>オリジナルエアロ45</b> 13:45~14:30 古橋 亜貴子		<b>ヒーリングヨガ50</b> 13:50~14:40 伊藤 世理奈	<b>通替わりレッスン</b>		
	<b>A-ヨガ45</b> 14:30~15:15 竹本 森子	<b>ピラフェクト45</b> 14:45~15:30 山田 牧子	★ <b>RADICAL</b> ※参加名簿あり ユーバウンド45 14:45~15:30 平井 則子	★ <b>LIFE HIT30</b> 14:45~15:15 山戸 貴司				<b>ピラティス50</b> 14:20~15:10 石黒 由佳
			<b>定員45名</b>	<b>定員50名</b>	<b>通替わりヨガ50</b> 15:10~16:00			
			★ <b>RADICAL</b> X65 45 16:00~16:45 KEN	<b>はじめて有酸素30</b> 15:50~16:20 平井 則子		★ <b>RADICAL</b> ※参加名簿あり ユーバウンド45 15:45~16:30 mami		<b>寝ヨガ30</b> 14:50~15:20 咲希
			<b>定員45名</b>		<b>歪みリセットヨガ50</b> 16:45~17:35 竹本 森子			
<b>背骨コンディショニング持ち物</b> 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。		<b>マインドフルネス フロアヨガ50</b> 18:45~19:35 松居 伸江	<b>RADICAL</b> ユーバウンド30 19:15~19:45 mami					
	<b>背骨コンディショニング50</b> 19:00~19:50 井上 亜矢子		<b>定員45名</b>					
			★ <b>※参加名簿あり</b> ファイティングスピリット45 20:15~21:00 菅野 晶彦		<b>3日 ヒーリングヨガ50 Hiseo</b> <b>10日 リラクックスヨガ50 noe</b> <b>17日 リラクックスヨガ50 日原 純子</b> <b>24日 ヒーリングヨガ50 伊藤 みのり</b>	<b>4日 13:00~ リトモス45 TOMOMI</b> <b>14:00~ STRONG NATION45 TOMOMI</b> <b>11日 14:20~ ピラティス50 石黒 由佳</b> <b>※2ndスタジオにて特別イベント実施の為、詳細は後日お知らせします。</b> <b>18日 12:45~ リトモス45 金田 宏美</b> <b>13:45~ メガダンス45 金田 宏美</b> <b>25日 13:30~ オリジナルエアロ45 平井 則子</b> <b>14:30~ シェイプステップ(中級)45 平井 則子</b>	<b>通替わりヨガ50</b> 20:15~21:05	
<b>ポールストレッチ30 ~からだリセット~</b> 21:15~21:45 菅野 晶彦			<b>定員45名</b>	<b>2日 陰陽ヨガ50 Hiseo</b> <b>9日 陰陽ヨガ50 Hiseo</b> <b>16日 リラクックスフロアヨガ noe</b> <b>28日 祝日のため休講</b>				

### 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  
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  
番号の上にご整列ください。  
入室時に不在の方は、最後尾のご入室  
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。
- ◆必ずご本人様をご記入ください。

●… 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。

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。

