

# LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2019.1~

月曜日					火曜日					水曜日				
studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th	アウトドア	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th		studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th	アウトドア
			整理券制 スタジオ (定員17名)					整理券制 スタジオ (定員17名)					整理券制 スタジオ (定員17名)	
リトモス60 10:30~11:30 古橋 亜貴子	ヨガ45 10:20~11:05 平井 則子 ※途中入場不可	脂肪燃焼ヨガ60 10:40~11:40 Hiromi	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30 松本 香奈子		ズンバ60 10:30~11:30 福屋 友美	ヨガ60 10:30~11:30 山崎 久乃 ※途中入場不可	ホットヨガ60 10:40~11:40 伊藤 世理奈	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30 aiko		シェイプエアロ45 10:30~11:15 小出 志乃	ピラティス45 10:30~11:15 増井 香奈	イージーフローヨガ 60 10:30~11:30 山田 牧子	ルーシーダットン60 10:30~11:30 伊藤 世理奈	
	はじめてエアロ30 11:15~11:45 平井 則子				かんたんステップ 45 11:45~12:30 福屋 友美	<b>RADICAL</b> オキシジェノ45 11:45~12:30 SHOKO				リトモス45 11:30~12:15 古橋 亜貴子	ズンバゴールド45 11:30~12:15 SAYU			
シェイプエアロ45 11:45~12:30 藤田 浩美	ポルドブラ45 11:55~12:40 平井 則子	ホットヨガ60 12:05~13:05 古橋 亜貴子	ヒーリングヨガ60 12:15~13:15 Hiromi		<b>RADICAL</b> ラディカルパワー 45 12:45~13:30 YUKI	ゆるストレッチ45 12:45~13:30 福屋 友美	ホットヨガ60 12:05~13:05 伊藤 世理奈	ピラーヨガ60 12:00~13:00 山田 牧子		<b>RADICAL</b> ユーバウンド30 12:30~13:00 MAMI	はじめてエアロ30 12:35~13:05 古橋 亜貴子	ホットヨガ60 12:00~13:00 伊藤 世理奈	ヒーリングヨガ60 11:55~12:55 中川 典子	
ヴァンヤサヨガ40 12:40~13:20 藤田 浩美	かんたん HIPHOP60 12:55~13:55 MJ	ホットヨガ60 13:25~14:25 中川 典子												
ファイティング スピリット45 13:35~14:20 岡本 千夏			ルーシーダットン60 14:00~15:00 小出 志乃	はじめての ノルディック ウォーキング60 13:45~14:45 菅野 晶彦 【定員15名】	<b>RADICAL</b> メガダンス45 13:45~14:30 菅野 晶彦	ベリーダンス入門 45 14:00~14:45 Non	脂肪燃焼ヨガ60 13:30~14:30 川島 博美	ヒーリングヨガ60 13:45~14:45 Hiromi		オリジナルエアロ 60 13:15~14:15 西村 カチア	Nani Aloha60 13:30~14:30 竹山 純子	ホットヨガ60 13:35~14:35 中川 典子	リンバヨガ50 13:20~14:10 Chinatsu	
骨盤コア ストレッチ45 14:35~15:20 岡本 千夏	バレエ入門60 14:10~15:10 Miki	ホットヨガ60 14:45~15:45 日原 範子												
有料レッスン ピラティス60 15:35~16:35 岡本 千夏 定員6名					シェイプエアロ45 14:45~15:30 JEFF	ベリーダンス振付30 14:55~15:25 Non	ホットヨガ60 14:50~15:50 川島 博美			ズンバ45 14:30~15:15 久田 記子	バレエ ストレッチ30 14:45~15:15 Miki	イージーフローヨガ 60 15:15~16:15 MAMI	ピラーヨガ60 15:00~16:00 山田 牧子	ボルトリング説明会 15:15~15:45 櫻井 啓他 【定員10名】
					ズンバ45 15:45~16:30 JEFF					U-JAM45 15:30~16:15 久田 記子	バレエ 初・中級60 15:25~16:25 Miki			
							マインドフルネス フローヨガ60 18:00~19:00 Itsuku							
<b>RADICAL</b> X55 30 18:30~19:00 SHOKO		脂肪燃焼ヨガ60 18:20~19:20 Hiromi	ルーシーダットン60 18:10~19:10 川田 亜由巳							<b>RADICAL</b> ファイドゥ30 18:30~19:00 YUKI		ホットヨガ60 18:10~19:10 中川 典子	ピラーヨガ60 18:15~19:15 Hiromi	
<b>RADICAL</b> ラディカルパワー 45 19:15~20:00 竹本 恭子	ベリーダンス60 19:00~20:00 yukimi				<b>RADICAL</b> X55 45 19:15~20:00 夏輝	ベルヴィス*60 18:45~19:45 山崎 久乃		リンバヨガ50 19:00~19:50 YUKI			ピラーヨガ60 18:45~19:45 石黒 由佳			
		ホットヨガ60 19:40~20:40 川田 亜由巳	寝ヨガ50 20:00~20:50 咲希				ホットヨガ60 19:30~20:30 伊藤 みのり	シャヴァーサナタイム10分 (19:50~20:00)		かんたん HIP HOP60 19:15~20:15 小野川 直靖				
<b>RADICAL</b> メガダンス45 20:15~21:00 菅野 晶彦	ピラティス初級45 20:20~21:05 花村 育彦		シャヴァーサナタイム10分 (20:50~21:00)		<b>RADICAL</b> ファイドゥ60 20:15~21:15 櫻井 啓他	リトモス45 20:00~20:45 村松 茜				<b>RADICAL</b> ラディカルパワー 45 20:30~21:15 YUKI	ピラティス45 20:00~20:45 戸田 幸穂	脂肪燃焼ヨガ60 19:45~20:45 Hiromi	ホットピラティス60 19:40~20:40 kanako	はじめての スロージョグ75 19:30~20:45 櫻井 啓他 【定員15名】
HIP HOP60 21:15~22:15 小野川 直靖	リセットヨガ45 21:20~22:05 花村 育彦	マインドフルネス フローヨガ60 21:00~22:00 Itsuku				ダンスエアロ45 21:00~21:45 村松 茜	ホットヨガ60 21:00~22:00 伊藤 みのり	ヒーリングヨガ60 20:30~21:30 Hisae		<b>RADICAL</b> ユーバウンド45 21:30~22:15 櫻井 啓他	ズンバ45 21:00~21:45 美樹	ホットヨガ60 21:10~22:10 Hisae	ヒーリングヨガ60 21:00~22:00 戸田 幸穂	グリーンヨガ60 21:15~22:15 菅野 晶彦 【定員12名】

# LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2019.1~

金曜日				
studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th	アウトドア
			整理券制スタジオ (定員17名)	
ズンバ60 10:30~11:30 中川 典子	ヨガ60 10:30~11:30 伊藤 世理奈 ※途中入場不可	ホットヨガ60 10:45~11:45 村上 美華	週替わりヨガ60 10:30~11:30 右記の内容をご確認ください。	
ポルドブラ30 11:45~12:15 JEFF	体幹C 30 11:45~12:15 谷口 芳弘			
ダンスエアロ初級45 12:30~13:15 JEFF	ピラティス45 12:30~13:15 岡本 千夏	マインドフルネス フローヨガ60 12:15~13:15 Chinatsu	ヒーリングヨガ60 12:00~13:00 中川 典子	
<b>RADICAL</b> ファイティング 13:30~14:15 櫻井 啓他	バレトン45 13:30~14:15 中橋 早織	ホットヨガ60 13:40~14:40 中川 典子	寝ヨガ50 13:45~14:35 咲希	
はじめてステップ30 14:30~15:00 小出 志乃	A-ヨガ45 14:30~15:15 竹本 恭子		シャワーサナタイム10分 (14:35~14:45)	
オリジナルステップ 50 15:10~16:00 小出 志乃		イージーフローヨガ 60 15:30~16:30 咲希	リンバヨガ50 15:15~16:05 STAFF	
			シャワーサナタイム10分 (16:05~16:15)	
<b>RADICAL</b> ユーバウンド30 18:45~19:15 MAMI	HOUSE45 18:45~19:30 YOCCHI	ホットヨガ60 18:20~19:20 Hiromi	寝ヨガ45 19:15~20:00 咲希	
ファイティング スピリット45 19:30~20:15 菅野 晶彦	背骨 コンディショニング60 ※持ち物欄要確認 19:45~20:45 井上 亜矢子	脂肪燃焼ヨガ60 19:40~20:40 Hiromi		
ズンバ45 20:30~21:15 西村 カチア			ピラーヨガ60 20:30~21:30 山田 牧子	
シェイプステップ 45 21:30~22:15 西村 カチア	オリジナルヨガ60 21:00~22:00 菅野 晶彦	ホットヨガ60 21:05~22:05 Hisae		
			ポルタリング説明会 21:15~21:45 櫻井 啓他 【定員10名】	

土曜日			
studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th
			整理券制スタジオ (定員17名)
リトモス60 10:30~11:30 ゆうこ	リラックスヨガ60 10:30~11:30 飯島 邦江	マインドフルネス フローヨガ60 10:45~11:45 Chinatsu	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30 Hiromi
はじめてステップ30 11:45~12:15 飯島 邦江	社交ダンス 初級60 11:45~12:45 岡ダンス スクール	ホットヨガ60 12:05~13:05 Hiromi	リンバヨガ50 12:15~13:05 MAMI
<b>RADICAL</b> ラディカルパワー 45 12:30~13:15 竹本 恭子			シャワーサナタイム10分 (13:05~13:15)
ファイティング スピリット45 13:30~14:15 菅野 晶彦	週替わりダンス60 13:00~14:00	脂肪燃焼ヨガ60 13:30~14:30 Hiromi	週替わりヨガ60 13:45~14:45
			右記の内容をご確認ください。
オリジナルエアロ 50 14:30~15:20 古橋 亜貴子	オキシジェン45 14:15~15:00 SHOKO		
<b>RADICAL</b> X55 45 15:45~16:30 SHOKO	メガダンス45 15:15~16:00 鈴木 春菜	ホットヨガ60 15:00~16:00 Itsuku	
	ズンバ45 16:15~17:00 美樹	マインドフルネス フローヨガ60 16:30~17:30 Itsuku	
<b>RADICAL</b> ユーバウンド60 16:45~17:45 櫻井 啓他			
		イージーフローヨガ 60 18:00~19:00 竹本 恭子	

**【持ち物】**

《常温スタジオ (1st/2nd)》

- 水分・ウェア・汗拭きタオル・上履き専用シューズ

※金曜19:45~ (2nd)

背骨コンディショニング参加の方のみ

- ＋ タオル・輪ゴム2つ・長めのタオル

《ホットヨガスタジオ (3rd/4th)》

- 水分 (1リットル以上) ・ウェア
- 汗拭きタオル・バスタオル

日曜日			
studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th
			整理券制スタジオ (定員17名)
第1・第3 オリジナルステップ初級45 第2・第4 シェイプステップ45			
隔週ステップ45 10:30~11:15 鈴木 春菜	週替わりレッスン 右記の内容をご確認ください。	ホットヨガ60 10:40~11:40 Hiromi	リンバヨガ50 10:30~11:20 Chinatsu
<b>RADICAL</b> メガダンス45 11:30~12:15 鈴木 春菜			シャワーサナタイム10分 (11:20~11:30)
<b>RADICAL</b> ファイティング 12:30~13:15 YUKI	バレエ パーレッスン45 12:55~13:40 SHOKO	脂肪燃焼ヨガ60 12:05~13:05 Hisae	ヒーリングヨガ60 12:00~13:00 Itsuku
<b>RADICAL</b> ユーバウンド45 13:30~14:15 MAMI	バレエ センターレッスン30 13:45~14:15 SHOKO	ホットヨガ60 13:45~14:45 増井 香奈	ヒーリングヨガ60 13:30~14:30 Hisae
<b>RADICAL</b> X55 45 14:30~15:15 夏輝	ピラーヨガ60 14:30~15:30 石黒 由佳		
	身体 コンディショニング 60 15:45~16:45 石黒 由佳	イージーフローヨガ 60 15:15~16:15 咲希	
		ホットヨガ60 16:45~17:45 咲希	

週替わりダンス60  
土曜日13:00~

Nani Aloha60 : 第1・第2 開催  
ベリーダンス60 : 第3・第4 開催

※ご案内※

- ・プログラムは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
- ・代行は館内告知ボード・HPにて、ご確認ください
- ・レッスン開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。
- (3rd・4thのホットヨガ/火・金 10:30~ヨガのみ開始時刻以降のご入場は、ご遠慮下さい。)
- ・studio4thへ、ご参加される際は整理券が必要となります。
- 【※レッスン開始15分前フロント配布 (定員17名)】
- ※10:30~のレッスンのみオープン10:00と同時に配布いたします。】
- ・体調不良、緊急を要する場合は途中退場はご遠慮ください。
- ・ホットヨガ、ご参加の際は、水1ℓ以上とバスタオルを必ずご持参下さい。
- ・第4スタジオご参加の際は黄色い矢印に沿ってマットを敷いて下さい。(ルーシーダットンのみピンクの矢印)
- ・有料レッスンはレッスン開始15分前にフロントにて受付を開始します。(入金後整理券配布)
- 時間、レッスン、担当の変更⇒！マーク
- 新レッスン⇒NEW
- 新しいインストラクター⇒NEW IR
- 初心者の方も安心して参加できるラディカルプログラム⇒RADICAL
- 👣は靴下か裸足で実施するレッスン。(常温スタジオのみ対象)
- ※スタジオまでの移動には上履き用のシューズかスリッパが必要になります。

## 週替りレッスン

### 《日曜日 第2スタジオ》

- 6日  
①ズンバ75  
(10:30~11:45)  
→美樹
- 13日  
①オリジナルエアロ50  
(10:30~11:20)  
②ヨガ50  
(11:35~12:25)  
→平井 則子
- 20日  
①HIP HOP60  
(10:30~11:30)  
②HOUSE45  
(11:45~12:30)  
→YOCCHI
- 27日  
①リトモス60  
(10:30~11:30)  
→金田 宏美

### 《金曜日 10:30~ 第4スタジオ》

- 4日  
ヒーリングヨガ60  
→戸田 幸穂
- 11日  
ヒーリングヨガ60  
→Hisae
- 18日  
ヒーリングヨガ60  
→戸田 幸穂
- 25日  
ヒーリングヨガ60  
→Hisae

### 《土曜日 13:45~ 第4スタジオ》

- 5日  
ヒーリングヨガ60  
→伊藤 世理奈
- 12日  
ヒーリングヨガ60  
→未定  
※後日代表表をご確認ください。
- 19日  
ヒーリングヨガ60  
→伊藤 世理奈
- 26日  
ヒーリングヨガ60  
→伊藤 みのり

朝一番のレッスン(4thを除く)はお着替えを済ませてからのご入場をお願いいたします。