

LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2019.5~

金曜日				土曜日				日曜日			
studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio4th
			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)
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	ヒーリングヨガ60 10:30~11:30 Meena	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	RADICAL メガダンス45 10:30~11:15 小出 志乃	エアロ45 10:30~11:15 櫻井 謙生	ホットヨガ60 10:40~11:40 Hiromi	
ポルドブラ30 11:45~12:15 JEFF	体幹C 30 11:45~12:15 岡本 千夏			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			オリジナルステップ 50 11:25~12:15 小出 志乃	ズンバ60 11:30~12:30 櫻井 謙生		リンパヨガ50 11:15~12:05 Chinatsu
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	RADICAL ラディカルパワー45 12:30~13:15 竹本 恭子		ホットヨガ60 12:05~13:05 Hiromi	リンパヨガ50 12:15~13:05 MAMI	RADICAL ファイトウ45 12:30~13:15 YUKI		脂肪燃焼ヨガ60 12:05~13:05 Hisae	シャヴァーサナタイム10分 (12:05~12:15)
ズンバ60 13:30~14:30 福屋 友美	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	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 13:05~14:30 Hiromi	シャヴァーサナタイム10分 (13:05~13:15)	RADICAL X55 45 13:30~14:15 夏輝	バレエ パーレッスン45 12:55~13:40 SHOKO		ヒーリングヨガ60 13:30~14:30 Hisae
はじめて有酸素30 14:45~15:15 福屋 友美	A-ヨガ45 14:30~15:15 竹本 恭子		シャヴァーサナタイム10分 (14:35~14:45)	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		週替わりレッスン60 13:45~14:45 ※後日、代行表にて 告知致します。	RADICAL ユーバウンド45 14:30~15:15 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	
ゆるストレッチ30 15:30~16:00 福屋 友美		イージーフローヨガ60 15:30~16:30 咲希	リンパヨガ50 15:15~16:05 MAMI	RADICAL X55 45 15:30~16:15 SHOKO	ズンバ45 15:15~16:00 美樹	週替わりレッスン60 15:15~16:15 ※後日、代行表にて 告知致します。			ローラー 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	リンパヨガ50 15:30~16:20 YUKI
			シャヴァーサナタイム10分 (16:05~16:15)	RADICAL ユーバウンド60 16:30~17:30 櫻井 啓他		イージーフローヨガ60 16:45~17:45 竹本 恭子			定員44名	ホットヨガ60 16:45~17:45 咲希	シャヴァーサナタイム10分 (16:20~16:30)
RADICAL 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									
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	寝ヨガ45 19:15~20:00 咲希								
ズンバ45 20:30~21:15 西村 カチア		ホットヨガ60 21:05~22:05 Hisae	ピラーヨガ60 20:30~21:30 山田 敦子								
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										

【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
 ・移動用のシューズかスリッパ

※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の10:00と同時に配布いたします。】
- ・体調不良、緊急を要する場合以外のご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、担当者の変更⇒！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。

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。