

LIFE WELL STUDIO PROGRAM 2019.6~

| 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | |
|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--|----------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| 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) | |
| | 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 | ステップビギナー40 10:30~11:10 小出 志乃 | 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 | エアロ45 10:30~11:15 小出 志乃 | ピラティス60 10:20~11:20 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 | |
| リモス60 10:30~11:30 古橋 亜貴子 | はじめてエアロ30 11:15~11:45 平井 則子 | | | シェイプステップ45 11:20~12:05 小出 志乃 | RADICAL オキシジェノ45 11:45~12:30 SHOKO | | | リモス45 11:30~12:15 古橋 亜貴子 | ズンバゴールド45 11:35~12:20 SAYU | | | |
| 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 | RADICAL ラディカルパワー30 12:20~12:50 YUKI | | 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 | RADICAL 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 | |
| ヴィンヤサヨガ40 12:40~13:20 藤田 浩美 | かんたん HIPHOP60 12:55~13:55 MJ | | | RADICAL ファイトウ30 13:00~13:30 YUKI | ヴィンヤサヨガ60 12:45~13:45 Hiromi | | | | | | | |
| ファイティング スピリット45 13:35~14:20 岡本 千夏 | | ホットヨガ60 13:25~14:25 中川 典子 | | RADICAL メガダンス45 13:45~14:30 菅野 晶彦 | | 脂肪燃焼ヨガ60 13:30~14:30 川島 博美 | | 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 | リンパヨガ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 | | ルーシーダットン60 14:00~15:00 小出 志乃 | | ベリーダンス入門45 14:00~14:45 Non | | ヒーリングヨガ60 14:10~15:10 Hiromi | | | | | シャヴァーサナタイム10分 (14:10~14:20) |
| 有料レッスン ピラティス60 15:35~16:35 岡本 千夏 定員6名 | | ホットヨガ60 14:45~15:45 日原 範子 | | 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 | | | |
| | | | | ズンバ45 15:45~16:30 JEFF | | | | | | | | |
| | | | | ヨガweekイベント開催！@3rdスタジオ 夏に向けての準備期間となる6月は、 第3週(10日~)と第5週(24日~)を ヨガウィークとして特別プログラムを実施します！ いつもとは別のアプローチでヨガを楽しみましょう☆ ※詳細は別紙をご覧ください。 | | | | | | | | |
| RADICAL 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 | | | ホットヨガ60 18:00~19:00 Meena | | RADICAL ファイトウ30 18:30~19:00 櫻井 啓他 | | ホットヨガ60 18:10~19:10 中川 典子 | ヒーリングヨガ60 18:15~19:15 Hiromi | |
| RADICAL 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 | | | RADICAL X55 45 19:15~20:00 夏輝 | ペルヴィス*60 18:45~19:45 山崎 久乃 | | リンパヨガ50 19:00~19:50 YUKI | | | ピラーヨガ60 18:45~19:45 石黒 由佳 | | |
| RADICAL メガダンス45 20:15~21:00 菅野 晶彦 | | ホットヨガ60 19:40~20:40 川田 亜由巳 | | | | 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 | | | ホットピラティス60 19:40~20:40 kanako | |
| | ヴィンヤサヨガ初級 60 20:30~21:30 Meena | | ホットピラティス60 20:00~21:00 kanako | RADICAL ファイトウ60 20:15~21:15 櫻井 啓他 | | | | RADICAL 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 | | |
| HIP HOP60 21:15~22:15 小野川 直靖 | | イージーフローヨガ60 21:00~22:00 咲希 | | | | ダンスエアロ45 21:00~21:45 村松 茜 | | RADICAL 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 | |
| | | | | ズンバ50 21:30~22:20 櫻井 謙生 | | ホットヨガ60 21:00~22:00 伊藤 みのり | | | | | | |

定員6名のセミパーソナルレッスンです。
1,000円/60分で行います。
グループレッスンではなかなか聞けない部分も
60分でじっくりと解説していきます。
【参加方法】
①券売機にて「有料チケット」を2枚購入し、
フロントへ渡して整理券を受け取る。
②担当インストラクターへ整理券を渡す。

