

# LIFEWELL GW特別スタジオプログラム

2019年4/29(月)~5/2(木)

	4/29(月)		
	1st	2nd	3rd
10:00~			
10:15~			
10:30~			
10:45~	ホットヨガ75 10:30~11:45 由香	ボールストレッチ 10:30~11:00 STAFF	氣功 10:30~11:30 服部 茂夫
11:00~	終了後5分間 リラクスタタイム		
11:15~		ボイスバレエ 11:15~12:15 塚本 晃司	
11:30~			
11:45~	37°C/55%		
12:00~		エアロ ディスカバリー 11:45~12:30 戸村 直毅	
12:15~	リラックスヨガ60 12:00~13:00 かおり		
12:30~		★整理券11:00~ バレエ初級 12:25~13:25 塚本 晃司	
12:45~			★整理券11:45~ ユーバウンド60 12:45~13:45 SHIN
13:00~	32°C/55%		
13:15~			
13:30~	ピラーヨガ60 13:15~14:15 Keiko		
13:45~		リンパヨガ60 13:40~14:40 安達 薫	
14:00~			X55 60 14:00~15:00 Saki
14:15~	37°C/55%		
14:30~			
14:45~	陰ヨガ60 14:30~15:30 CHIHIO		
15:00~		バランスボール 14:55~15:25 STAFF	
15:15~			
15:30~	32°C/55%		R&B 入門・初級 15:15~16:15 KNG
15:45~			
16:00~	ホットヨガ75 15:45~17:00 CHIHIO	AthleDo	
16:15~	終了後5分間 リラクスタタイム	Kids 16:00~17:00	
16:30~			HIPHOP 初級 16:25~17:25 KNG
16:45~			
17:00~	37°C/55%		
17:15~			
17:30~	ソフトヨガ60 17:15~18:15 YUKI	AthleDo	
17:45~		Jr 17:15~18:15	
18:00~			
18:15~	32°C/55%		
18:30~			
18:45~			
19:00~			
19:15~			

	4/30(火)		
	1st	2nd	3rd
デイトム利用可 18:00まで			
10:00~			
10:15~			
10:30~	ハタヨガ60 10:30~11:30 かおり	リトモス60 10:30~11:30 守屋 直樹	ファイドウ60 10:20~11:20 SHOKO
10:45~			
11:00~			
11:15~			
11:30~	37°C/55%		
11:45~	シェイプアップ ヨガ75 11:45~13:00 かおり	ステップ ディスカバリー 11:40~12:40 守屋 直樹	パワー カーディオ60 11:30~12:30 SHOKO
12:00~			
12:15~			
12:30~			
12:45~			
13:00~	37°C/55%		
13:15~			
13:30~	リトリートヨガ60 13:15~14:15 Keiko	フラダンス 初中級 12:55~13:55 中川 真由美	オリジナル エアロ60 12:45~13:45 石塚 直樹
13:45~			
14:00~			
14:15~	32°C/55%		
14:30~			
14:45~	ホットヨガ75 14:30~15:45 Keiko	HOUSE 入門・初級 14:05~15:05 聖治	★整理券13:00~ ユーバウンド60 14:00~15:00 石塚 直樹
15:00~	終了後5分間 リラクスタタイム		
15:15~			
15:30~	37°C/55%		
15:45~		ジャズダンス?? 15:20~16:20 聖治	ポディスステップ45 15:15~16:00 Saki
16:00~			
16:15~			
16:30~		キッズスクール バレエ レベルI 16:20~17:20 玉城 晴香	
16:45~		コアトレ 16:35~17:05 STAFF	
17:00~			
17:15~			
17:30~			
17:45~			
18:00~		キッズスクール バレエ レベルII 17:30~18:30 玉城 晴香	
18:15~			
18:30~			
18:45~			
19:00~			
19:15~		キッズスクール バレエ レベルIII 18:40~19:55 玉城 晴香	

	5/1(水)		
	1st	2nd	3rd
デイトム利用可 18:00まで			
10:00~			
10:15~			
10:30~			
10:45~	ホットヨガ75 10:45~12:00 YUKI	J-POP 10:25~11:25 細島 彩夏	エアロ ディスカバリー 10:20~11:20 花井・清水
11:00~	終了後5分間 リラクスタタイム		
11:15~			
11:30~			
11:45~	37°C/55%		
12:00~			
12:15~			
12:30~			
12:45~			
13:00~	37°C/55%		
13:15~			
13:30~	★整理券11:15~ 足裏ボディ リフレッシュ! 12:15~13:30 由香	リトモス60 11:35~12:35 細島 彩夏	ステップ ディスカバリー 11:35~12:35 花井・清水
13:45~			
14:00~			
14:15~			
14:30~			
14:45~			
15:00~			
15:15~			
15:30~			
15:45~			
16:00~			
16:15~			
16:30~			
16:45~			
17:00~			
17:15~			
17:30~			
17:45~			
18:00~			
18:15~			
18:30~			
18:45~			
19:00~			
19:15~			

	5/2(木)		
	1st	2nd	3rd
デイトム利用可 18:00まで			
10:00~			
10:15~			
10:30~			
10:45~			
11:00~			
11:15~			
11:30~			
11:45~			
12:00~			
12:15~			
12:30~			
12:45~			
13:00~			
13:15~			
13:30~			
13:45~			
14:00~			
14:15~			
14:30~			
14:45~			
15:00~			
15:15~			
15:30~			
15:45~			
16:00~			
16:15~			
16:30~			
16:45~			
17:00~			
17:15~			
17:30~			
17:45~			
18:00~			
18:15~			
18:30~			
18:45~			
19:00~			
19:15~			