

# LIFEWELL GW特別スタジオプログラム

## 2019年5/3(金)～5/6(月)

	5/3(金)		
	1st	2nd	3rd
10:00～			
10:15～			
10:30～	バーカメソッド ヨガ90 10:30～12:00 Miya	太極拳 10:20～11:20 内山 あゆみ	ボール&ピラティス60 10:30～11:30 花井 美智子  定員:30名 ※STボール無くなら 次第終了
10:45～			
11:00～			
11:15～	終了後5分間 リラクスタタイム		
11:30～		VIPR 11:35～12:05 STAFF	
11:45～	37°C/55%		
12:00～			
12:15～	ホットヨガ60 12:15～13:15 Miya	★整理券11:20～ バレエ 基礎 12:20～13:50 城 聖子	リトモス60 11:45～12:45 花井 美智子
12:30～			
12:45～			
13:00～	37°C/55%		
13:15～	リラクソヨガ75 13:30～14:45 かおり		ファイドウ60 13:00～14:00 STAFF
13:30～			
13:45～		ベリーダンス 初中級 14:05～15:05 MILLA	★整理券13:15～ ユーバウンド60 14:15～15:15 HITOMI
14:00～	32°C/55%		
14:15～			
14:30～	パワーヨガ75 15:00～16:15 YUKI	ボールストレッチ 15:20～15:50 STAFF	
14:45～			
15:00～	37°C/55%		
15:15～			
15:30～			
15:45～			
16:00～			HIPHOP はじめてのダンス 幼児 15:55～16:45 JURY
16:15～	37°C/55%	AthleDo	
16:30～		Kids 16:15～17:15	
16:45～	ソフトヨガ60 16:30～17:30 YUKI		キッズスクール HIPHOP 入門・初級 16:50～17:50 JURY
17:00～			
17:15～	32°C/55%		
17:30～		AthleDo	
17:45～			
18:00～		Jr 17:30～18:30	キッズスクール HIPHOP 初中級 17:55～18:55 JURY
18:15～			
18:30～			
18:45～			
19:00～			キッズスクール HIPHOP フリースタイル
19:15～			

	5/4(土)		
	1st	2nd	3rd
10:00～		AthleDo	
10:15～			
10:30～	ハタヨガ フロー60 10:30～11:30 YO-KO	オキシジェノ45 10:45～11:30 瀬沼 靖博	ZUMBA® 10:30～11:30 NAMIE
10:45～			
11:00～	37°C/55%		
11:15～			
11:30～	リラクソヨガ60 11:45～12:45 YO-KO	ボディステップ45 11:45～12:30 瀬沼 靖博	★整理券10:40～ リトモス60 11:40～12:40 長沼 淳子
11:45～	32°C/55%		
12:00～			
12:15～	骨盤ヨガ75 13:00～14:15 かおり	トータル コンディショニング 13:00～14:00 松田 由美	パワー カーディオ60 12:55～13:55 佐々原・TAKA
12:30～	37°C/55%		
12:45～			
13:00～			
13:15～			
13:30～			
13:45～			
14:00～			
14:15～			
14:30～			
14:45～	陰ヨガ60 14:30～15:30 CHIHIRO	ボディケア 14:10～15:10 松田 由美	★整理券13:10～ ユーバウンド60 14:10～15:10 SHOKO・SHIN 定員:19名
15:00～	32°C/55%		
15:15～			
15:30～			
15:45～			
16:00～			
16:15～			
16:30～	FiveElements Yoga® 15:45～17:00 CHIHIRO	フリースタイル 入門・初級 15:30～16:30 HITOMI	ファイドウ60 15:25～16:25 齋藤 香織 瀬沼 靖博
16:45～			
17:00～			
17:15～			
17:30～			
17:45～			
18:00～			
18:15～			
18:30～			
18:45～			
19:00～			
19:15～			

	5/5(日)		
	1st	2nd	3rd
10:00～			
10:15～			
10:30～	Hatha classic75 10:30～11:45 築地 サヤカ	エアロ ディスクパリー 10:20～11:05 戸村 直毅	ピラティス ベーシック 10:25～11:10 赤地 寿美
10:45～			
11:00～			
11:15～		ロックダンス基礎 11:20～11:50 赤地 寿美	
11:30～	32°C/55%		
11:45～			
12:00～	Power vinyasa60 12:00～13:00 築地 サヤカ	ロックダンス 初中級 12:00～13:00 赤地 寿美	パワー カーディオ60 11:55～12:55 TAKA
12:15～	37°C/55%		
12:30～			
12:45～			
13:00～			
13:15～	腰痛予防ヨガ45 13:20～14:05 有紀美	オキシジェノ60 13:10～14:10 瀬沼 靖博	ボディステップ60 13:10～14:10 Saki
13:30～	32°C/55%		
13:45～			
14:00～			
14:15～			
14:30～	リラクソヨガ60 14:20～15:20 有紀美	バレエ初中級 14:35～15:35 中尾 茜	ファイドウ60 14:25～15:25 瀬沼 靖博
14:45～	32°C/55%		
15:00～			
15:15～			
15:30～			
15:45～			
16:00～			
16:15～			
16:30～	ハタヨガ75 15:35～16:50 かおり	ポワント基礎 15:45～16:15 中尾 茜	★整理券14:45～ ユーバウンド45 15:45～16:30 SHIN
16:45～	37°C/55%		
17:00～			
17:15～			
17:30～			
17:45～			
18:00～			
18:15～			
18:30～			
18:45～			
19:00～			
19:15～			

	5/6(月)		
	1st	2nd	3rd
10:00～			
10:15～			
10:30～	ホットヨガ75 10:30～11:45 由香	バランスボール 10:25～10:55 STAFF	健身気功 10:15～11:15 服部 茂夫
10:45～			
11:00～			
11:15～	終了後5分間 リラクスタタイム		
11:30～		ボイスバレエ 11:15～12:15 塚本 晃司	ZUMBA® 11:30～12:30 SABURI
11:45～	37°C/55%		
12:00～			
12:15～	リンバヨガ45 12:00～12:45 安達 薫		
12:30～	32°C/55%		
12:45～			
13:00～			
13:15～	ストレッチヨガ60 ～腰痛予防～ 13:00～14:00 SABURI	★整理券11:00～ バレエ初級 12:25～13:25 塚本 晃司	ボディ&フェイス コンディショニング60 12:50～13:50 Tsubaki
13:30～	32°C/55%		
13:45～			
14:00～			
14:15～			
14:30～	バーカメソッド ヨガ90 14:15～15:45 CHIHIRO	HIPHOP 初級 13:40～14:40 KNG	コアトレ 14:20～14:50 STAFF
14:45～	37°C/55%		
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～			