

LIFEWELL SAGAMIOHNO

祝日営業スタジオプログラム

5月5日(水)			
時間/曜日	studio1st	studio2nd	studio3rd
10:15~			
10:30~	ピラティス初中級		
10:45~	10:30~11:10		
11:00~	水落 公太郎		エアロビクス体操
11:15~	11:25~11:55		11:00~12:00
11:30~	ポールストレッチ	初心者 大歓迎	石塚 直樹
11:45~	STAFF		杉山 愛
12:00~	※定員20名		
12:15~			オリジナルステップ
12:30~	ホットヨガ90	Special	12:15~13:15
12:45~	12:15~13:45		石塚 直樹
13:00~	Yuri		本間 友暁
13:15~			
13:30~			ダキング
13:45~			ダンス
14:00~	ホットヨガ60	Special	13:30~15:00
14:15~	14:00~15:00		スペシャル
14:30~	由香		メンバー!!
14:45~			
15:00~			
15:15~	ハタヨガ60		
15:30~	15:20~16:20		ファイドウ45
15:45~	那奈		15:30~16:15
16:00~			水落 公太郎
16:15~		HOUSE	
16:30~		スペシャル	16:45~17:35
16:45~		16:00~17:30	Keiki Hula
17:00~		KEN-Z	Miwako
17:15~		中野	小学1年~3年生
17:30~			
17:45~			Keiki Hula
18:00~			17:50~18:50
18:15~			Miwako
18:30~			小学4年~6年生
18:45~			
19:00~			
19:15~			
19:30~			
19:45~			
20:00~			

注目!!

スタジオ初心者の為の
スタジオレッスン開講

スタジオに入るのが初めての方
エアロビクスが初めての方、こ
このクラスから始めてみましょう!!
「身体を動かす」ことの楽しさを
体感できる初心者の為のクラス
です。運動歴、リズム感、体力
に不安がある方も大丈夫♪一
緒に汗を流すことで素敵な仲間
もできるかも!?

ステップ初中級者向けのスペ
シャルレッスンです。火曜日の
エアロビクス担当の石塚IRと
ゲストに本間IRを迎えて、なん
とステップのクラスで皆様に心
躍る60分を提供します!!

久保田温郎・田中小夜子・
本間友暁・石塚直樹・
木原啓貴の5名のインストラク
ターが担当!!
自身の体を使い、音を鳴らしなが
ら踊る新ジャンルのレッスンです。
身体の使い方を楽しみながら習
得できます♪エアロビクス、ダン
スなどのスキルアップにも効果
的!この機会に是非体験してみ
てくださいネ★

GWスペシャル!!
HOUSEの振付を90分間存分
に楽しめるクラスです♪
KEN-Z&中野がダンスの面白
さを命がけで伝えます!!
HOUSEを始めたばかりの方も
お気軽にご参加下さい。