

# LIFEWELL STUDIO PROGRAM

2018.7~

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	studio1st	studio2nd	studio3rd	
9:00~																						9:00~
9:15~																						9:15~
9:30~																						9:30~
9:45~	ムーブメント フローヨガ45 9:45~10:30 由香	ポールストレッチ 9:45~10:15 STAFF		ピフリティス45 9:45~10:30 YUKI ※定員30名																		9:45~
10:00~																						10:00~
10:15~																						10:15~
10:30~	32°C/55%																					10:30~
10:45~																						10:45~
11:00~	ホットヨガ75 10:50~12:05 由香																					11:00~
11:15~																						11:15~
11:30~																						11:30~
11:45~	終了後5分間 リラクスタイム																					11:45~
12:00~	37°C/55%																					12:00~
12:15~																						12:15~
12:30~																						12:30~
12:45~																						12:45~
13:00~																						13:00~
13:15~																						13:15~
13:30~	32°C/55%																					13:30~
13:45~																						13:45~
14:00~																						14:00~
14:15~	ホットヨガ60 13:55~14:55 Aoi																					14:15~
14:30~																						14:30~
14:45~																						14:45~
15:00~	37°C/55%																					15:00~
15:15~																						15:15~
15:30~	イッシュヨガ60 15:10~16:10 Aoi																					15:30~
15:45~																						15:45~
16:00~																						16:00~
16:15~																						16:15~
16:30~																						16:30~
16:45~																						16:45~
17:00~																						17:00~
17:15~																						17:15~
17:30~																						17:30~
17:45~																						17:45~
18:00~																						18:00~
18:15~																						18:15~
18:30~																						18:30~
18:45~																						18:45~
19:00~																						19:00~
19:15~																						19:15~
19:30~																						19:30~
19:45~																						19:45~
20:00~																						20:00~
20:15~	35°C/55%																					20:15~
20:30~																						20:30~
20:45~																						20:45~
21:00~																						21:00~
21:15~																						21:15~
21:30~																						21:30~
21:45~																						21:45~
22:00~																						22:00~
22:15~																						22:15~
22:30~																						22:30~
22:45~																						22:45~

2018.7.2 OPEN

さまざまなスポーツで応用が利く、基礎運動能力をコーディネーショントレーニングで身につける!

## アスレドゥ開講!

スタートアップ会員募集! 3ヶ月 ¥480/月

<p>種別 Athle Do会員 ..... ¥6,480 (税込)</p> <p>Athle Do通い放題 ..... ¥12,960 (税込)</p>	<p>クラス Athle Do Kids (年中~年長)</p> <p>Athle Do Jr (小1~小6)</p>
---	---

◆お知らせ◆開始10分以降のレッスン参加はご遠慮下さい。ホットスタジオで行うクラスは、途中入場を禁止させていただきます。参加の際はバスタオルと水分をご持参ください。クラスの変更、代行につきましては、館内インフォメーションにてご案内致します。各クラスの内容、定員については裏面をご覧ください。整理券はフロントにて配布致します。プログラムは都合により変更になる場合がございます。