

# LIFEWELL STUDIO PROGRAM

2019.3~

	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~																					
9:15~																					
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																	
10:00~																					
10:15~																					
10:30~	32°C/55%																				
10:45~	★整理券9:40~ ポディバンス 9.5EX 10:40~11:25 MIKA	気功 10:30~11:30 服部 茂夫		ハタヨガ60 10:45~11:45 かおり																	
11:00~	ホットヨガ75 10:50~12:05 由香			リンバヨガ45 10:55~11:40 KIRIN																	
11:15~																					
11:30~																					
11:45~	終了後5分間 リラクスタイム	★整理券10:45~ パレエ基礎 11:45~12:15	美容体操 9.5EX 11:40~12:40 MIKA																		
12:00~	37°C/55%																				
12:15~																					
12:30~																					
12:45~	パレエ初級 12:25~13:25 塚本 晃司																				
13:00~	ソフトヨガ75 12:25~13:40 CHIHIRO																				
13:15~																					
13:30~	32°C/55%																				
13:45~																					
14:00~	ホットヨガ60 13:55~14:55 Aoi	リンバヨガ60 14:00~15:00 安達 薫	リトモス60 14:00~15:00 KIRIN																		
14:15~																					
14:30~	37°C/55%																				
14:45~																					
15:00~																					
15:15~	イッシュヨガ60 15:10~16:10 Aoi																				
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~																					
19:30~																					
19:45~																					
20:00~																					
20:15~																					
20:30~																					
20:45~																					
21:00~																					
21:15~																					
21:30~																					
21:45~																					
22:00~																					
22:15~																					
22:30~																					
22:45~																					

◆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。