

# LIFEWELL STUDIO PROGRAM

2019.6~

	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	ホールストレッチ 9:45~10:15 STAFF	ピフイラティス45 YUKI ※定員30名	9:30~10:00 Flexクッション ストレッチ STAFF	9:45~10:30 ピラティス ベーシック 花井 美智子	9:45~10:15 ピラティス ベーシック 花井 美智子	9:45~10:30 ゆるりヨガ45 Aoi	9:45~10:15 Flexクッション ストレッチ STAFF	9:45~10:15 ゆるりヨガ45 Aoi	9:45~10:15 Flexクッション ストレッチ STAFF	9:45~10:15 ゆるりヨガ45 Aoi	9:45~10:15 Flexクッション ストレッチ STAFF	9:45~10:15 ゆるりヨガ45 Aoi	9:45~10:15 ゆるりヨガ45 Aoi	★整理券9:00~ バランスボール 9:45~10:15 STAFF	★整理券9:15~10:15 AthleDo Kids 9:15~10:15	★整理券9:30~10:15 青春 コンディショニング 9:30~10:15 NAMIE				
10:00~																					
10:15~																					
10:30~	32°C/55%	★整理券9:40~ ボディバランス 9:5EX 10:40~11:25 MIKA	気功 10:30~11:30 服部 茂夫	32°C/55%	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	32°C/55%	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	32°C/55%	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	32°C/55%	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	32°C/55%	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki	★整理券9:30~ メガダンス60 yuki
10:45~																					
11:00~	ホットヨガ75 10:50~12:05 由香		ハタヨガ60 10:45~11:45 かおり	オキシジェン/45 10:55~11:40 瀬沼 晴博	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%
11:15~																					
11:30~																					
11:45~	終了後5分間 リラクスタタイム		ボイス/バレエ 11:40~12:40 塚本 晃司	美容体操 9:5EX 11:40~12:40 MIKA	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%
12:00~																					
12:15~																					
12:30~																					
12:45~																					
13:00~																					
13:15~																					
13:30~	32°C/55%	★整理券11:20~ バレエ初級 12:50~13:50 塚本 晃司	タヒチアンダンス 入門・初級 12:55~13:55 Tsubaki	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%
13:45~																					
14:00~																					
14:15~	ホットヨガ60 13:55~14:55 Aoi	リンバヨガ60 14:05~15:05 安達 薫	ZUMBA® 14:10~15:10 SABURI	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%
14:30~																					
14:45~	37°C/55%																				
15:00~																					
15:15~																					
15:30~	イッシュヨガ60 15:10~16:10 Aoi		リラクソスヨガ60 15:00~16:00 Keiko	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%
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~	終了後5分間 リラクスタタイム		オキシジェン/60 19:20~20:20 瀬沼 晴博	★整理券18:30~ ユーバウンド45 19:30~20:15 SHIN	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%
20:15~																					
20:30~																					
20:45~	リラクソスヨガ60 20:30~21:30 かおり		バランスボール 20:35~21:05 STAFF	X55 45 20:30~21:15 TAKA	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%
21:00~																					
21:15~																					
21:30~	32°C/55%		R&B 入門・初級 21:20~22:20 KNG	メガダンス45 21:30~22:15 瀬沼 晴博	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	37°C/55%
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。ホストスタジオで行うクラスは、途中入場を禁止させて頂きます。参加の際はバスタオルと水分をご持参下さい。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。

山下IRは6/14(金)~スタートします。  
※6/7(金)のレッスンは代行表でご確認下さい。

山下IRは6/16(日)~スタートします。  
※6/2・6/7(金)のレッスンは代行表でご確認下さい。