

LIFEWELL STUDIO PROGRAM

2021.1~

	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~					ロコ脳体操 9:15~10:05 杉本 昌子																
9:30~																					
9:45~																					
10:00~	ヴィンヤサ ヨガ45 9:55~10:40 由香	ボディバランス 9.5EX 10:00~10:45 MIKA		ピフイラティス45 9:45~10:30 YUKI	有料500円/回							ゆるりヨガ45 9:45~10:30 Aoi									
10:15~																					
10:30~																					
10:45~																					
11:00~																					
11:15~	ホットヨガ50 11:10~12:00 由香			ハタヨガ45 11:00~11:45 かおり																	
11:30~																					
11:45~																					
12:00~																					
12:15~																					
12:30~																					
12:45~	ソフトヨガ50 12:35~13:25 CHIHIRO																				
13:00~																					
13:15~																					
13:30~																					
13:45~																					
14:00~	ホットヨガ45 13:55~14:40 Aoi			ソフトヨガ50 13:40~14:30 三船 麻里子																	
14:15~																					
14:30~																					
14:45~																					
15:00~																					
15:15~	イシュタヨガ45 15:10~15:55 Aoi			リラクソヨガ45 15:00~15:45 Keiko																	
15:30~																					
15:45~																					
16:00~																					
16:15~																					
16:30~																					
16:45~																					
17:00~																					
17:15~	スタジオフリー 16:25~18:20			スタジオフリー 16:15~18:05																	
17:30~																					
17:45~																					
18:00~																					
18:15~																					
18:30~																					
18:45~																					
19:00~	ピラ-ヨガ50 19:00~19:50 Keiko	ファイドウ45 19:00~19:45 佐藤 眞		ソフトヨガ45 18:45~19:30 YUKI																	
19:15~																					
19:30~																					
19:45~																					
20:00~																					
20:15~																					
20:30~	リラクソヨガ45 20:30~21:15 かおり																				
20:45~																					
21:00~																					
21:15~																					
21:30~																					
21:45~																					
22:00~																					
22:15~																					
22:30~																					
22:45~																					

整理券の配布時間を
変更しているクラスがございます。
券売機横にて配布致します。
おひとり様につき1枚お取りください。

◆お知らせ◆コロナ期間は全クラス、途中入退場を禁止させていただきます。体調不良の際はお近くのスタッフやインストラクターにお声がけください。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。