

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2020.3~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	studio1st	studio1st	studio1st	studio1st	studio1st	studio1st	studio1st	
9:00~								9:00~
9:15~								9:15~
9:30~								9:30~
9:45~	ヴィンヤサ ヨガ45 9:45~10:30 由香	ピフィラティス45 9:45~10:30 YUKI ※定員40名	ピラティス ベーシック 10:00~10:45 花井 美智子	ゆるりヨガ45 9:45~10:30 Aoi	バーカメソッド ヨガ90 10:00~11:30 みや	ハタヨガ フロー60 10:15~11:15 YO-KO		9:45~
10:00~								10:00~
10:15~								10:15~
10:30~	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%				10:30~
10:45~	ホットヨガ75 10:50~12:05 由香	ハタヨガ60 10:45~11:45 かおり	ソフトヨガ60 11:00~12:00 花井 美智子	ソフトヨガ60 10:45~11:45 Aoi	終了後5分間 リラクスタイム			10:45~
11:00~								11:00~
11:15~								11:15~
11:30~	終了後5分間 リラクスタイム	37°C/55%		32°C/55%	37°C/55%			11:30~
11:45~	37°C/55%							11:45~
12:00~								12:00~
12:15~								12:15~
12:30~	ソフトヨガ75 12:25~13:40 CHIHIRO	シェイプアップ ヨガ75 12:00~13:15 かおり	★整理券11:15~ 足裏ボディ リフレッシュ! 12:15~13:30 由香	バーカメソッド ヨガ90 12:00~13:30 由香	ホットヨガ60 11:45~12:45 みや	リラクソヨガ60 11:30~12:30 YO-KO	Power vinyasa60 12:00~13:00 築地 サヤカ	12:00~
12:45~								12:45~
13:00~								13:00~
13:15~								13:15~
13:30~	32°C/55%	37°C/55%	32°C/55%	37°C/55%				13:30~
13:45~								13:45~
14:00~	ホットヨガ60 13:55~14:55 Aoi	ソフトヨガ75 13:30~14:45 三船 麻里子	バーカメソッド ヨガ90 13:50~15:20 由香	ホットヨガ60 13:50~14:50 由香	ストレッチヨガ75 13:15~14:30 かおり	骨盤ヨガ75 12:45~14:00 かおり	Slow vinyasa60 13:20~14:20 築地 サヤカ	14:00~
14:15~								14:15~
14:30~								14:30~
14:45~	37°C/55%	32°C/55%						14:45~
15:00~								15:00~
15:15~	イシュタヨガ60 15:10~16:10 Aoi	リラクソヨガ60 15:00~16:00 Keiko	終了後5分間 リラクスタイム	Yin Yang ヨガ75 15:05~16:20 MARK朋子	バーカメソッド ヨガ90 14:45~16:15 CHIHIRO	陰ヨガ60 14:20~15:20 CHIHIRO	リンパヨガ45 14:35~15:20 なおき	15:00~
15:30~								15:30~
15:45~								15:45~
16:00~			ソフトヨガ60 15:40~16:40 由香		終了後5分間 リラクスタイム	ハタヨガ75 15:35~16:50 CHIHIRO	ヴィンヤサ ヨガ75 15:35~16:50 山下 綿実	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~			骨盤ビューティー ヨガ60 18:30~19:30 Chii		陰ヨガ60 18:30~19:30 MARK朋子		骨盤矯正 ヨガ60 17:05~18:05 山下 綿実	18:45~
19:00~	ピラーヨガ75 19:00~20:15 Keiko	ソフトヨガ60 18:45~19:45 YUKI		バーカメソッド ヨガ90 19:00~20:30 CHIHIRO				19:00~
19:15~								19:15~
19:30~								19:30~
19:45~	終了後5分間 リラクスタイム	32°C/55%						19:45~
20:00~								20:00~
20:15~								20:15~
20:30~	リラクソヨガ60 20:30~21:30 かおり	ホットヨガ75 20:00~21:15 YUKI	バーカメソッド ヨガ90 19:45~21:15 YUKI	終了後5分間 リラクスタイム	ヴィンヤサ ヨガ75 19:45~21:00 山下 綿実			20:30~
20:45~								20:45~
21:00~								21:00~
21:15~	32°C/55%	37°C/55%	37°C/55%					21:15~
21:30~								21:30~
21:45~								21:45~
22:00~		リセットヨガ60 21:30~22:30 JUNKO	リラクソヨガ60 21:30~22:30 YUKI	陰ヨガ60 20:45~21:45 CHIHIRO	ソフトヨガ60 21:20~22:20 山下 綿実			22:00~
22:15~								22:15~
22:30~		37°C/55%	32°C/55%					22:30~
22:45~								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。