LIFEWELL STUDIO PROGRAM 10月～

	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～		ピフィラティス45 9:45～10:30 YUKI		ゆるりヨガ45 9:45～10:30 Aoi				9:45～
10:00～	ヴィンヤサ ヨガ45 9:55～10:40 由香	32℃/55%	ピラティス ベーシック 10:00～10:45 花井　美智子	32℃/55%	バーカンメソッド ヨガ50 10:05～10:55 みや	ハタヨガ フロー45 10:15～11:00 YO-KO		10:00～
10:15～			32℃/55%		37℃/55%	37℃/55%	Hatha classic50 10:30～11:20 築地　サヤカ	10:15～
10:30～	32℃/55%						32℃/55%	10:30～
10:45～								10:45～
11:00～		ハタヨガ45 11:00～11:45 かおり		ソフトヨガ45 11:00～11:45 Aoi				11:00～
11:15～	ホットヨガ50 11:10～12:00 由香	37℃/55%	ソフトヨガ45 11:15～12:00 花井　美智子	32℃/55%	ホットヨガ45 11:25～12:10 みや	リラックスヨガ45 11:30～12:15 YO-KO		11:15～
11:30～				（フェイスタオル持参）	37℃/55%	32℃/55%	Deep Relax45 12:00～12:45 築地　サヤカ	11:30～
11:45～	37℃/55%		32℃/55%	ボディ コンディショニング45 12:15～13:00 由香				11:45～
12:00～		シェイプアップ ヨガ50 12:15～13:05 かおり					37℃/55%	12:00～
12:15～	ソフトヨガ50 12:35～13:25 CHIHIRO		ファンクショナル コンディショニング 12:50～13:40 井上	32℃/55%	ストレッチヨガ50 13:15～14:05 かおり	骨盤ヨガ50 12:45～13:35 かおり	Slow vinyasa45 13:20～14:05 築地　サヤカ	12:15～
12:30～	32℃/55%	37℃/55%	32℃/55%	バーカンメソッド ヨガ50 13:30～14:20 由香	32℃/55%	37℃/55%	37℃/55%	12:30～
12:45～				37℃/55%				12:45～
13:00～								13:00～
13:15～								13:15～
13:30～								13:30～
13:45～	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	リラックスヨガ45 14:15～15:00 由香	ファンクショナル コンディショニング 14:50～15:40 遠藤	バーカンメソッド ヨガ50 14:45～15:35 CHIHIRO	陰ヨガ45 14:20～15:05 CHIHIRO	リンパヨガ45 14:35～15:20 なおき	14:00～
14:00～	37℃/55%	32℃/55%	32℃/55%	32℃/55%	37℃/55%	32℃/55%	37℃/55%	14:15～
14:15～			（フェイスタオル持参）					14:30～
14:30～								14:45～
14:45～								15:00～
15:00～	イシュタヨガ45 15:10～15:55 Aoi	リラックスヨガ45 15:00～15:45 Keiko	ボディ コンディショニング45 15:30～16:15 由香			ハタヨガ50 15:35～16:25 CHIHIRO		15:15～
15:15～			32℃/55%	32℃/55%	37℃/55%		32℃/55%	15:30～
15:30～								15:45～
15:45～							ヴィンヤサ ヨガ50 16:00～16:50 山下　綿実	16:00～
16:00～								16:15～
16:15～		スタジオフリー 16:15～18:05	スタジオフリー 16:45～17:50	スタジオフリー 16:10～18:45	スタジオフリー 16:05～18:35	スタジオフリー 16:55～20:30	32℃/55%	16:30～
16:30～	スタジオフリー 16:25～18:20							16:45～
16:45～								17:00～
17:00～							ソフトヨガ45 17:20～18:05 山下　綿実	17:15～
17:15～								17:30～
17:30～			骨盤ビューティー ヨガ45 18:30～19:15 Chii				32℃/55%	17:45～
17:45～								18:00～
18:00～			37℃/55%				スタジオフリー 18:35～19:30	18:15～
18:15～								18:30～
18:30～		ソフトヨガ45 18:45～19:30 YUKI		バーカンメソッド ヨガ50 19:25～20:15 CHIHIRO	ヴィンヤサ ヨガ50 19:15～20:05 山下　綿実			18:45～
18:45～	ピラーヨガ50 19:00～19:50 Keiko	32℃/55%		37℃/55%	32℃/55%			19:00～
19:00～	37℃/55%		バーカンメソッド ヨガ50 20:10～21:00 YUKI					19:15～
19:15～		ホットヨガ50 20:00～20:50 YUKI	37℃/55%	陰ヨガ45 20:45～21:30 CHIHIRO	ソフトヨガ45 20:35～21:20 山下　綿実			19:30～
19:30～		37℃/55%		32℃/55%	32℃/55%			19:45～
19:45～			リラックスヨガ45 21:30～22:15 YUKI					20:00～
20:00～	リラックスヨガ45 20:30～21:15 かおり	リセットヨガ45 21:20～22:05 JUNKO	32℃/55%					20:15～
20:15～	32℃/55%	37℃/55%						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～								