

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2021.12~

	月曜日 studio1st	火曜日 studio1st	水曜日 studio1st	木曜日 studio1st	金曜日 studio1st	土曜日 studio1st	日曜日 studio1st	
9:00~								9:00~
9:15~								9:15~
9:30~								9:30~
9:45~								9:45~
10:00~	ヴィンヤサ ヨガ45 9:55~10:40 由香	ピフィラティス45 9:45~10:30 YUKI	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~								10:15~
10:30~	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	Hatha classic50 10:30~11:20 築地 サヤカ	10:30~
10:45~								10:45~
11:00~	バーカンメソッド ヨガ50 11:10~12:00 由香	ハタヨガ45 11:00~11:45 かおり	ソフトヨガ45 11:15~12:00 花井 美智子	ソフトヨガ45 11:00~11:45 Aoi	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		11:00~
11:15~							32°C/55%	11:15~
11:30~								11:30~
11:45~	37°C/55%	37°C/55%	32°C/55%	32°C/55%	37°C/55%	32°C/55%	Deep Relax45 12:00~12:45 築地 サヤカ	11:45~
12:00~				(フェイスタオル持参)				12:00~
12:15~								12:15~
12:30~	ソフトヨガ50 12:35~13:25 CHIHIRO	シェイプアップ ヨガ50 12:15~13:05 かおり	リンパヨガ45 12:30~13:15 KIRIN	ボディ コンディショニング45 12:15~13:00 由香				12:30~
12:45~							37°C/55%	12:45~
13:00~	32°C/55%	37°C/55%	32°C/55%	32°C/55%		骨盤ヨガ50 12:45~13:35 かおり		13:00~
13:15~								13:15~
13:30~							Slow vinyasa45 13:20~14:05 築地 サヤカ	13:30~
13:45~								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	13:45~ 場所取り可	バーカンメソッド ヨガ50 13:30~14:20 由香	ストレッチヨガ50 13:15~14:05 かおり			14:00~
14:15~							37°C/55%	14:15~
14:30~	37°C/55%	32°C/55%	リラックスヨガ45 14:15~15:00 由香			陰ヨガ45 14:20~15:05 CHIHIRO		14:30~
14:45~								14:45~
15:00~							スタジオフリー 14:35~15:30	15:00~
15:15~								15:15~
15:30~	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	(フェイスタオル持参)	アースヨガ45 14:50~15:35 Jay	バーカンメソッド ヨガ50 14:45~15:35 CHIHIRO			15:30~
15:45~								15:45~
16:00~							14:35~ 場所取り可	16:00~
16:15~								16:15~
16:30~							ヴィンヤサ ヨガ50 16:00~16:50 山下 綿実	16:30~
16:45~							32°C/55%	16:45~
17:00~								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	スタジオフリー 16:45~17:50	スタジオフリー 16:05~18:35	スタジオフリー 16:05~18:35			17:15~
17:30~								17:30~
17:45~							ソフトヨガ45 17:20~18:05 山下 綿実	17:45~
18:00~							32°C/55%	18:00~
18:15~								18:15~
18:30~								18:30~
18:45~								18:45~
19:00~							スタジオフリー 16:55~20:30	19:00~
19:15~								19:15~
19:30~	デトックス フローヨガ50 19:00~19:50 佳奈	ソフトヨガ45 18:45~19:30 YUKI	骨盤ビューティー ヨガ45 18:30~19:15 Chii	ヴィンヤサ ヨガ50 19:15~20:05 山下 綿実	ヴィンヤサ ヨガ50 19:15~20:05 山下 綿実			19:30~
19:45~								19:45~
20:00~	37°C/55%	32°C/55%	37°C/55%	32°C/55%	32°C/55%			20:00~
20:15~								20:15~
20:30~								20:30~
20:45~								20:45~
21:00~	リラックスヨガ45 20:30~21:15 かおり	ホットヨガ50 20:00~20:50 YUKI	バーカンメソッド ヨガ50 20:10~21:00 YUKI	ソフトヨガ45 20:35~21:20 山下 綿実	ソフトヨガ45 20:35~21:20 山下 綿実			21:00~
21:15~								21:15~
21:30~	32°C/55%	37°C/55%	37°C/55%	32°C/55%	32°C/55%			21:30~
21:45~								21:45~
22:00~								22:00~
22:15~								22:15~
22:30~								22:30~
22:45~								22:45~
22:55~								22:55~

◆お知らせ◆レッスンの開始以降の参加はご遠慮下さい。ホットスタジオで行うクラスは、バスタオルと水分をご持参ください。現在、コロナ対策中の為、マスクの着用が必須となっております。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。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。