

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2026.8

月曜日			火曜日			水曜日			持ち物
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ	1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ	1st/2ndスタジオ
定員なし ※一部参加名簿・定員あり		定員45名 参加名簿あり	定員なし ※一部参加名簿・定員あり		定員45名 参加名簿あり	定員なし ※一部参加名簿・定員あり		定員45名 参加名簿あり	1st/2ndスタジオ ・ウェア ・水分 ・汗拭きタオル ・上履き専用シューズ 溶岩ホットスタジオ ・ウェア ・水分(1リットル以上) ・バスタオル or ヨガラグ ・汗拭きタオル ・移動用シューズ又はスリッパ ・ヨガマット(推奨)
※整理券制 ホルドプラ45 10:15～11:00 平井 則子 10:10入室開始	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 10:30～11:15 Megumi	※整理券制 フローヨガ50 10:30～11:20 古橋 亜貴子 10:20入室開始	※整理券制 ヨガ50 10:15～11:05 山崎 久乃 10:10入室開始	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 10:30～11:15 Chinatsu	※整理券制 リフレッシュフローヨガ50 10:40～11:30 伊藤 世理奈 10:30入室開始	※整理券制 スンバ45 10:20～11:05 SAYU 10:15入室開始	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 10:30～11:15 MAKIKO	※整理券制 巡りをつくる朝ヨガ50 10:30～11:20 伊藤 世理奈 10:20入室開始	
オリジナルエアロ45 11:15～12:00 藤田 浩美	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:30～12:15 Megumi	ピラフェクト45 11:45～12:30 MAKIKO	フラ50 11:20～12:10 JUNKO	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:30～12:15 Megumi		かんたんエアロ30 11:20～11:50 SAYU	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:45～12:30 mami		
リモス45 12:15～13:00 古橋 亜貴子			※参加名簿あり ダンスエアロ45 12:30～13:15 aiko	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:30～13:15 Megumi	機能改善ヨガ50 12:05～12:55 伊藤 世理奈	初級エアロ40 12:05～12:45 古橋 亜貴子		ヒーリングヨガ50 12:00～12:50 伊藤 世理奈	
RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー30 13:15～13:45 定員43名 KYOKO	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:45～14:30 MAKIKO	コアヨガ50 13:25～14:15 中川 典子	RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 13:30～14:15 Kanno	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:30～14:15 MAKIKO	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:30～14:20 川島 博美	RADICAL ※参加名簿あり コーディネーション30 14:00～14:30 定員43名 平井 則子	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:30～14:15 Megumi	フローヨガ50 13:35～14:25 中川 典子	その他のご案内 ・プログラムは、都合により当日変更になる場合がございます。予めご了承ください。 ・代行・休講情報は公式LINE・館内掲示をご確認ください。 ・レッスンを開始時間を過ぎてからのご入室は禁止とします。 ・体調不良や緊急を要する場合以外の、途中退室はご遠慮ください。 ・空き時間でのスタジオのフリー利用はご遠慮ください。
ファイティングスピリット45 14:00～14:45 関本 千夏			スンバ45 14:30～15:15 久田 記子	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:30～15:15 MAKIKO	フローヨガ50 14:50～15:40 川島 博美	オリジナルステップ45 14:45～15:30 平井 則子	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:30～15:15 Megumi		
骨盤コア ストレッチ45 15:00～15:45 関本 千夏		やさしいホットピラティス50 15:00～15:50 石黒 由佳	15:50～16:50 バルクール入門 KYO ※キッズ対象						
16:30～17:30 キッズダンス入門 まゆか ※キッズ対象			16:50～17:50 バルクール初級 KYO ※キッズ対象			16:30～17:30 キッズダンス初級 まゆか ※キッズ対象			
17:45～18:45 ジャズ初級 まゆか ※キッズ対象	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 18:30～19:15 KYOKO	デトックスヨガ50 18:40～19:30 石黒 由佳	ベルヴィス*ワーク50 18:20～19:10 山崎 久乃	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 18:45～19:30 SHIN	リラックスヨガ50 18:30～19:20 JUNKO	RADICAL ※参加名簿あり ファイトウ45 19:10～19:55 古橋 亜貴子	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 18:45～19:30 SHIN	フローヨガ50 18:30～19:20 中川 典子	マシンピラティスについて マシンピラティス45のレッスンは、 ピラティス会員様のみ ご参加いただけます。 ※レギュラー・デイトム会員様は対象外 別途有料となり、フロントにてお申し込みが必要です。 詳細はスタッフまでお尋ねください。
※参加名簿あり ストレッチボールdeピラティス50 19:00～19:50 kanako 定員40名			※参加名簿あり ファイトウ45 19:30～20:15 Kanno	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 19:45～20:30 mami	ナイトリラックスヨガ50 20:10～21:00 KIMI	RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー45 20:15～21:00 KYOKO 定員43名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 19:45～20:30 KUMI		
RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 20:15～21:00 Kanno	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:15～21:00 KYOKO	ヒーリングヨガ50 20:25～21:15 伊藤 みのり	リモス45 20:30～21:15 村松 茜	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45～21:30 KUMI		SALSATION*45 21:15～22:00 奈実	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45～21:30 KUMI	快眠リラックスフローヨガ50 20:30～21:20 Hiro	
RADICAL ※参加名簿あり ファイトウ45 21:15～22:00 古橋 亜貴子			RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド30 21:30～22:00 定員43名 mami						

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2026.8

金曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし ※一部参加名簿・定員あり		定員45名 参加名簿あり
※整理券制 ズンバ45 10:30～11:15 中川 典子 10:15入室開始	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 10:30～11:15 MAKIKO	※整理券制 リンバヨガ50 10:30～11:20 村上 美華 10:20入室開始
※参加名簿あり かんたんピラティス45 11:30～12:15 岡本 千夏 定員40名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:45～12:30 Chinatsu	フローヨガ50 11:50～12:40 中川 典子
ダンスエアロ45 12:30～13:15 村松 茜	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:45～13:30 Chinatsu	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:15～14:05 中川 典子
ハレトン45 13:40～14:25 中橋 早織		
初・中級バレエ60 14:45～15:45 Miki	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:45～15:30 KYOKO	ピラフェクト45 14:45～15:30 MAKIKO
16:15～17:15 K-POP入門 nono ※キッズ対象		
17:25～18:25 K-POP初級 nono ※キッズ対象		
背骨コンディショニング50 18:40～19:30 井上 亜矢子	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 18:45～19:30 mami	マインドフルネス フローヨガ50 18:45～19:35 松居 伸江
RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド30 19:45～20:15 定員43名 mami		リラックスフローヨガ50 20:05～20:55 Jun
※参加名簿あり ファイティングスピリット45 20:30～21:15 Kanno	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:30～21:15 SHIN	
ポールストレッチ30 21:30～22:00 SHIN		

土曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし ※一部参加名簿・定員あり		定員45名 参加名簿あり
※整理券制 ヨガ50 10:15～11:05 飯島 邦江 10:10入室開始	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 10:30～11:15 SHIN	リラックスフローヨガ50 11:00～11:50 Hiro
※参加名簿あり リトモス45 11:15～12:00 ゆうこ	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:00～12:45 Chinatsu	エナジフローヨガ50 12:20～13:10 Hiro
RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー45 12:15～13:00 KYOKO 定員43名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15～14:00 KUMI	ヒーリングヨガ50 13:50～14:40 伊藤 世理奈
オリジナルエアロ45 14:15～15:00 古橋 亜貴子	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:15～15:00 KUMI	リラックスヨガ50 15:10～16:00 林 唯夏子
RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 15:15～16:00 平井 則子 定員43名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 15:30～16:15 SHIN	歪みリセットヨガ50 16:45～17:35 KYOKO
16:20～17:20 キッズダンス入門 まゆか ※キッズ対象	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:45～17:30 KUMI	
17:40～18:40 バレエ入門 まゆか ※キッズ対象		

日曜日		
1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし ※一部参加名簿・定員あり		定員45名 参加名簿あり
※整理券制 YOGA EARTH45 10:30～11:15 小出 志乃 10:25入室開始	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 10:45～11:30 Chinatsu	※整理券制 マインドフルネス フローヨガ50 10:40～11:30 Yukiko 10:30入室開始
SALSATION*45 11:35～12:20 SHINO	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:45～12:30 Chinatsu	ベーシックフローヨガ50 12:00～12:50 咲希
有酸素中級45 12:40～13:25 平井 則子 第1、3、5週目 シェイプエアロ45 第2、4週目 シェイプステップ45	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:45～13:30 Megumi	骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:15～14:05 咲希
※参加名簿あり ポールdeスックリ50 13:40～14:30 石黒 由佳 定員40名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:45～14:30 mami	リラックスフローヨガ50 14:35～15:25 平井 則子
ピラティス50 14:45～15:35 石黒 由佳 定員43名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:45～15:30 mami	
RADICAL ※参加名簿あり ユーバウンド45 15:50～16:35 mami 定員43名	※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:00～16:45 Chinatsu	

参加方法について

レッスン開始10分前を目安に
インストラクターの指示に従って
ご入室ください。(先着順)

※インストラクターの指示があるまで
スタジオへのご入室はご遠慮ください。

整理券制プログラムについて

10:45までにスタートするプログラムは
整理券制となっております。

- ①フロントで整理券を取る
 - ②入室時刻に間に合うよう、整理券と同じ番号に整列する
 - ③入室時に、整理券をインストラクターに渡す
- ※溶岩ホットスタジオでは、整理券と同じ番号の
参加位置でご参加いただけます。
参加名簿のご記入はありません。
レッスン開始時刻に間に合うよう、ご入室ください。

参加名簿について

1st/2ndスタジオの対象プログラムと
溶岩ホットスタジオプログラムでは、
参加名簿のご記入をお願いしております。
(対象プログラムは枠内に記載)

名簿記入後は、入室時刻までご自由にお過ごし
いただけます。

1stスタジオ/2ndスタジオ
レッスン開始10分前までに、名簿と同じ番号
の上にご整列ください。
入室時に不在の方は、最後尾のご入室となります。

溶岩ホットスタジオ
名簿記入の時点で参加位置を決めます。
名簿と同じ場所でご参加ください。

注意事項

- ◆参加名簿のご記入がない方はプログラムにご参加いただけません。
- ◆ひとつ前のレッスンが始まったら、名簿にご記入いただけるようになります。
- ◆必ずご本人様でご記入ください。
- ◆2枚目以降の名簿への記入は禁止です。

…… 裸足または靴下で実施するプログラム(1st/2ndスタジオのみ対象)
※スタジオまでの移動には、上履き専用シューズかスリッパが必要です。

★ …… 暗闇フィットネス対象プログラム
※照明の光が激しく動く・点滅することがあります。

プログラム参加についての詳細は館内掲示をご確認ください。プログラムの内容解説については別紙をご覧ください。