LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2025.4

月曜日

1stスタジオ（定員なし ※一部参加名簿・定員あり）

- ※整理券制 リトモス45 10:30～11:15 古橋 亜貴子
- オリジナルエアロ45 11:35～12:20 藤田 浩美
- RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー30 12:45～13:15 KYOKO（定員43名）
- ファイティングスピリット45 13:35～14:20 岡本 千夏
- 骨盤コアストレッチ45 14:40～15:25 岡本 千夏
- LiberaTe 16:20～17:20 中級バレエ ※キッズ対象
- LiberaTe 17:45～18:45 ジャズ ※キッズ対象
- ※参加名簿あり ストレッチポールdeピラティス50 19:00～19:50 kanako（定員40名）
- RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 20:15～21:00 Kanno
- ファイドウ45 21:15～22:00 古橋 亜貴子

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 ポルドブラ45 10:40～11:25 平井 則子
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:15～13:00 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:45～14:30 MAKIKO
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 18:30～19:15 KYOKO
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:15～21:00 KYOKO

溶岩ホットスタジオ（定員45名 参加名簿あり）

- ※整理券制 リンパヨガ50 10:40～11:30 MAKIKO
- フローヨガ50 12:05～12:55 古橋 亜貴子
- コアヨガ50 13:25～14:15 中川 典子
- ほぐしヨガ40 14:50～15:30 Megumi
- デトックスヨガ50 18:40～19:30 石黒 由佳
- ヒーリングヨガ50 20:25～21:15 伊藤 みのり

火曜日

1stスタジオ（定員なし ※一部参加名簿・定員あり）

- RADICAL ※整理券制 メガダンス45 10:20～11:05 aiko
- フラ50 11:20～12:10 JUNKO
- ピラフェクト45 12:30～13:15 MAKIKO
- RADICAL ※参加名簿あり メガダンス45 13:30～14:15 Kanno
- LiberaTe 15:40～16:40 バルクール初級 ※キッズ対象
- LiberaTe 16:50～17:50 バルクール中級 ※キッズ対象
- ペルヴィス®ワーク50 18:20～19:10 山崎 久乃
- ※参加名簿あり ファイティングスピリット45 19:30～20:15 Kanno
- リトモス45 20:30～21:15 村松 茜
- RADICAL ※参加名簿あり ユーパウンド30 21:30～22:00 mami（定員43名）

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 ヨガ50 10:15～11:05 山崎 久乃（定員36名）
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:30～12:15 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:30～13:15 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:30～14:15 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:30～15:15 MAKIKO
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 19:45～20:30 mami
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45～21:30 KUMI

溶岩ホットスタジオ（定員45名 参加名簿あり）

- ※整理券制 フローヨガ50 10:40～11:30 伊藤 世理奈
- 機能改善ヨガ50 12:05～12:55 伊藤 世理奈
- 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
- フローヨガ50 14:50～15:40 川島 博美
- フローヨガ50 18:40～19:30 RISAKO
- リラックスフローヨガ50 20:10～21:00 moe

リベレイト
4月より、LiberaTe Dance School開校！

新たにキッズ対象スクールを実施することとなりました。
対象年齢：3～15才

親子でライフウェルに通いませんか！？
お子様のご入会も大歓迎です♪
詳細は別途ご案内をご確認ください。

※慣れるまで入室・退室が滞る可能性がございます。
前後のレッスンにご参加の方は、ご理解とご協力をお願いいたします。

水曜日

1stスタジオ（定員なし ※一部参加名簿・定員あり）

- ※整理券制 ズンバ45 10:20～11:05 SAYU
- かんたんエアロ30 11:20～11:50 SAYU
- 初級エアロ40 12:05～12:45 古橋 亜貴子
- リトモス45 13:00～13:45 古橋 亜貴子
- RADICAL ※参加名簿あり ユーパウンド30 14:00～14:30 平井 則子（定員43名）
- オリジナルステップ45 14:45～15:30 平井 則子
- LiberaTe 16:00～17:00 初級バレエ ※キッズ対象
- ピラティス50 18:00～18:50 石黒 由佳
- RADICAL ファイドウ45 19:10～19:55 古橋 亜貴子
- 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）
- SALSATION®45 21:15～22:00 奈実

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 ピラティス50 10:20～11:10 石黒 由佳
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:15～13:00 mami
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15～14:00 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:30～15:15 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 19:15～20:00 KUMI
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:45～21:30 KUMI

溶岩ホットスタジオ（定員45名 参加名簿あり）

- ※整理券制 歪みリセットヨガ50 10:30～11:20 MAKIKO
- コアヨガ50 12:00～12:50 伊藤 世理奈
- フローヨガ50 13:35～14:25 中川 典子
- リンパヨガ50 15:15～16:05 MAKIKO
- フローヨガ50 18:20～19:10 中川 典子
- ヒーリングヨガ50 19:50～20:40 Hisae

持ち物

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）

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。

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・デイタイム会員様は対象外

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。

FITNESS CLUB LIFEWELL

LIFEWELL STUDIO PROGRAM 2025.4

金曜日

1stスタジオ（定員なし ※一部参加名簿・定員あり）

- ※整理券制 ズンバ45 10:30～11:15 中川 典子
- ※参加名簿あり ピラティス45 11:30～12:15 岡本 千夏（定員40名）
- ダンスエアロ45 12:30～13:15 村松 茜
- バレトン45 13:40～14:25 中橋 早織
- バレエ初・中級60 14:45～15:45 Miki
- LiberaTe 16:15～17:15 初級K-POP ※キッズ対象
- LiberaTe 17:25～18:25 中級K-POP ※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
- RADICAL ※参加名簿あり ユーパウンド30 19:45～20:15 mami（定員43名）
- ※参加名簿あり ファイティングスピリット45 20:30～21:15 Kanno
- ポールストレッチ30 21:30～22:00 SHIN

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 ヨガ50 10:20～11:10 伊藤 世理奈
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 11:45～12:30 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:45～13:30 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:45～14:30 Megumi
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:45～15:30 KYOKO
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 18:45～19:30 mami
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 20:40～21:25 mami

溜岩ホットスタジオ（定員45名 参加名簿あり）

- ※整理券制 リンパヨガ50 10:30～11:20 村上 美華
- フローヨガ50 11:50～12:40 中川 典子
- 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
- ピラフェクト45 14:45～15:30 MAKIKO
- マインドフルネスフローヨガ50 18:45～19:35 松居 伸江
- リラックスフローヨガ50 20:05～20:55 Jun

背骨コンディショニング持ち物

長めのタオル・輪ゴム2つ を使用します。
ご参加の際はご持参をお願いします。

土曜日

1stスタジオ（定員なし ※一部参加名簿・定員あり）

- ※整理券制 リトモス45 10:30～11:15 ゆうこ
- RADICAL ※参加名簿あり ラディカルパワー45 11:30～12:15 KYOKO（定員43名）
- ※参加名簿あり ファイティングスピリット45 12:45～13:30 Kanno
- オリジナルエアロ45 13:45～14:30 古橋 亜貴子
- はじめて有酸素30 14:45～15:15 平井 則子
- RADICAL ※参加名簿あり ユーパウンド45 15:30～16:15 平井 則子（定員43名）
- LiberaTe 16:35～17:35 初級バレエ ※キッズ対象
- LiberaTe 17:50～18:50 中級ジャズ ※キッズ対象

2ndスタジオ（定員なし）

- ※整理券制 リラックスヨガ50 10:30～11:20 飯島 邦江
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:00～12:45 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15～14:00 KUMI
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:15～15:00 KUMI
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:45～17:30 KUMI

溜岩ホットスタジオ（定員45名 参加名簿あり）

- リラックスフローヨガ50 11:00～11:50 Meena
- エナジーフローヨガ50 12:20～13:10 Meena
- ヒーリングヨガ50 13:50～14:40 伊藤 世理奈
- 週替わりヨガ50 15:10～16:00
- 歪みリセットヨガ50 16:45～17:35 KYOKO
- NEW! マインドフルネスフローヨガ50 18:00～18:50 Hiro

5日	リラックスヨガ50	林 唯夏子
12日	ヒーリングヨガ50	Hisae
19日	リラックスヨガ50	日原 範子
26日	ヒーリングヨガ50	伊藤 みのり

日曜日

1stスタジオ（定員なし ※一部参加名簿・定員あり）

- ※整理券制 YOGA EARTH45 10:20～11:05 小出 志乃
- SALSATION®45 11:20～12:05 SHINO
- LiberaTe 12:20～13:20 中級バレエ ※キッズ対象
- LiberaTe 13:30～14:30 ジャズ ※キッズ対象
- ピラティス50 14:45～15:35 石黒 由佳
- RADICAL ※参加名簿あり ユーパウンド45 16:00～16:45 mami（定員43名）

2ndスタジオ（定員なし）

- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 10:45～11:30 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 12:00～12:45 Chinatsu
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 13:15～14:00 mami
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 14:30～15:15 mami
- ※ピラティス会員様のみ マシンピラティス45 16:00～16:45 Chinatsu

溜岩ホットスタジオ（定員45名 参加名簿あり）

- ※整理券制 マインドフルネスフローヨガ50 10:40～11:30 Yukiko
- ベーシックフローヨガ50 12:00～12:50 咲希
- 骨盤調整ヨガ50 ※長めのタオルが必要です 13:15～14:05 咲希
- リラックスフローヨガ50 14:35～15:25 平井 則子

- ・・・・ 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。

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
入室開始時刻
◆1stスタジオ/2ndスタジオ
レッスン開始　5分前
◆溜岩ホットスタジオ
レッスン開始　10分前
▼
③入室時に、整理券をインストラクターに渡す

※溜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きます。
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
溜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、最後尾でのご入室となります。

溜岩ホットスタジオ
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。
◆必ずご本人様がご記入ください。
◆2枚目以降の名簿への記入は禁止です。

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。

FITNESS CLUB LIFEWELL