

LIFEWELLbeing PROGRAM

2024.3月

	月		火		水		木		金		土		日		
	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	
8:30~															
8:45~															
9:00~															
9:15~		ヨギケア(腰) 9:00~10:00 由香													
9:30~	モーニング 腸整ヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 Naoko		ヨガボディ60 (HOT) 9:30~10:30 ひろ	デトックス腸整ヨガ 9:00~10:00 Naoko		バランスupヨガ 9:00~10:00 Yuki(石本)		リフレッシュヨガ 9:00~10:00 あゆみ		ベーシックヨガ 9:00~10:00 浦田 めぐみ		ヴァンヤサ フローヨガ60 (HOT) 8:30~9:30 YUKI(脇坂)	SLOW FLOW YOGA (HOT) 8:30~9:30 YOU	モーニングヨガ 8:45~9:45 かおり	
9:45~															
10:00~															
10:15~															
10:30~															
10:45~		バーカメソッドヨガ 10:30~11:30 由香		ヨギケア(姿勢) 10:30~11:30 Naoko		リラックスヨガ 10:30~11:30 Yuki(石本)		ベーシックヨガ 10:30~11:30 あゆみ		リラックスヨガ 10:30~11:30 Kumi		バーカメソッド ヨガ60 (HOT) 9:45~10:45 みや	Conditoning Yoga (HOT) 9:45~10:45 YOU	ハタ・クラシック 10:15~11:15 築地サヤカ	
11:00~	バレエ 11:00~12:00 塚本 晃司		リトモス60 11:00~12:00 yuki		ソフトヨガ60 11:00~12:00 CHIRO		バレエ 11:00~12:00 城 聖子		リトモス60 11:00~12:00 長沼 淳子						
11:15~															
11:30~															
11:45~															
12:00~															
12:15~		ウーwomanライフヨガ 12:00~13:00 Kumi		リラックスヨガ 12:00~13:00 WATAMI		骨盤調整ヨガ 12:00~13:00 友里恵		呼吸de ストレッチヨガ 12:00~13:00 Naoko		骨盤調整ヨガ 12:00~13:00 Kumi		ジャズダンス 11:15~12:15 清水 福子	ピラティス ベーシック 11:15~12:00 赤地 寿美	スローヴァンヤサ 11:45~12:45 築地サヤカ	
12:30~	タヒチアンダンス 12:15~13:15 Tsubaki		オリジナル エアロ60 12:15~13:15 石塚 直樹		オキシジェノ45 12:15~13:00 瀬沼 靖博		ZUMBA® 12:15~13:15 しづえ		バレエ 12:15~13:15 ai		パワー カーディオ45 12:30~13:15 佐藤 真		ロックダンス 12:10~13:10 赤地 寿美		
12:45~															
13:00~															
13:15~															
13:30~	ハタヨガ60 13:30~14:30 Aoi														
13:45~		初めてヨガ 13:30~14:30 Kumi		フラダンス 13:30~14:30 中川 真由美		シェイプアップヨガ 13:30~14:30 かおり		オキシジェノ45 13:30~14:15 瀬沼 靖博		デトックス腸整ヨガ 13:30~14:30 Naoko		ベリーダンス 13:30~14:30 MILLA	リラックスフローヨガ 13:30~14:30 みや	ファイドウ45 13:25~14:10 瀬沼 靖博	フローヨガ 13:15~14:15 Machiko
14:00~															
14:15~															
14:30~															
14:45~															
15:00~															
15:15~															
15:30~															
15:45~															
16:00~															
16:15~	キッズスクール バレエ 低学年クラス 16:10~17:10 玉城 晴香														
16:30~															
16:45~															
17:00~															
17:15~															
17:30~	キッズスクール バレエ(75分) 高学年クラス 17:15~18:30 玉城 晴香														
17:45~															
18:00~															
18:15~															
18:30~															
18:45~															
19:00~	ファイドウ45 18:45~19:30 佐藤 真														
19:15~															
19:30~															
19:45~															
20:00~	パワー カーディ60 19:45~20:45 佐藤 真														
20:15~															
20:30~															
20:45~															
21:00~															
21:15~															
21:30~	R&B 21:00~22:00 KNG														
21:45~															

・レッスン内容、強度の確認は別紙をご覧ください。・毎月20日以降からレッスン予約が可能です。

