

LIFEWELLbeing PROGRAM

2022.7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(肩) 9:00~10:00 由香												
9:30~	リトリートヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 Kazune		ヨガボディ60 (HOT) 9:30~10:30 ひいろ	モーニング リラックスヨガ 9:00~10:00 WATAMI	美活デトックス ヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 佳奈	バランスupヨガ 9:00~10:00 Yuki(石本)	ハタヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 KEIKO	リフレッシュヨガ 9:00~10:00 あゆみ	アライメントヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 Kazune	ピフイラティス 9:00~10:00 YUKI(脇坂)	リラックスフロー60 (HOT) 8:30~9:30 WATAMI	ヨギケア(姿勢) 8:45~9:45 Yuki(石本)	モーニング ルーティンヨガ60 (HOT) 8:30~9:30 KEIKO	モーニングヨガ 8:45~9:45 かおり
9:45~														
10:00~														
10:15~														
10:30~														
10:45~		バーカンメソッド 10:30~11:30 由香		ヨギケア(腰) 10:30~11:30 Naoko										
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	リラックスヨガ 10:30~11:30 Yuki(石本)	バレエ 11:00~12:00 城 聖子	ベーシックヨガ 10:30~11:30 あゆみ	リトモス60 11:00~12:00 長沼 淳子	リラックスヨガ 10:30~11:30 Kumi	バーカンメソッド ヨガ60 (HOT) 9:45~10:45 みや	巡りヨガ 10:15~11:15 Yuki(石本)	ピラーヨガ60 (HOT) 9:45~10:45 KEIKO	ハタ・クラシック 10:15~11:15 築地サヤカ
11:15~														
11:30~														
11:45~														
12:00~														
12:15~														
12:30~	タヒチアンダンス 12:15~13:15 Tsubaki	ウーマンライフ 12:00~13:00 Kumi	オリジナル エアロ60 12:15~13:15 石塚 直樹	デトックス腸整 12:00~13:00 Naoko	オキシジェン45 12:15~13:00 瀬沼 靖博	骨盤調整 12:00~13:00 友里恵	ZUMBA® 12:15~13:15 しづえ	リラックス 12:00~13:00 WATAMI	バレエ 12:15~13:15 ai	骨盤調整 12:00~13:00 Kumi	パワー カーディオ45 11:45~12:45 佐藤 眞	美活 11:45~12:45 佳奈	ピラティス ベーシック 11:15~12:00 赤地 寿美	スローヴィンヤサ 11:45~12:45 築地サヤカ
12:45~														
13:00~														
13:15~														
13:30~														
13:45~	ハタヨガ60 13:30~14:30 Aoi	アクティブ フローヨガ 13:30~14:30 YUKI(脇坂)	フラダンス 13:30~14:30 中川 真由美	シェイプアップ 13:30~14:30 かおり	ボディシェイプ サーキット60 13:15~14:15 清水 亜佐子	陰ヨガ 13:30~14:30 友里恵	オキシジェン45 13:30~14:15 瀬沼 靖博	デトックス腸整 13:30~14:30 Naoko	ベリーダンス 13:30~14:30 MILLA	ヨーガ・サーダナ ~Chandra~ 13:30~14:30 築地サヤカ	ファイドウ45 13:15~14:00 佐藤 眞	アンチエイジング デトックス 13:15~14:15 佳奈	ファイドウ45 13:25~14:10 瀬沼 靖博	ベーシック 13:15~14:15 WATAMI
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		ジャズダンス 14:45~15:45 聖治	柔軟up 15:00~16:00 かおり	ユーバウンド45 14:30~15:15 瀬沼 靖博	フロアミュージック ヨガ60 15:30~16:30 KEIKO ※長期代行となります	ヨガ 15:30~16:30 みや	フラダンス 14:30~15:30 鮫ヶ井 嘉子	呼吸de ストレッチ 15:00~16:00 Naoko	リラックス 14:45~15:45 YO-KO	ベーシック 15:00~16:00 築地サヤカ	骨盤調整 14:45~15:45 かおり	ユーバウンド45 14:25~15:10 瀬沼 靖博	パワーチャージ 14:45~15:45 Naoko
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		キッズスクール バレエ 低学年クラス 17:05~18:05 ai											
17:45~														
18:00~														
18:15~														
18:30~														
18:45~														
19:00~	ファイドウ45 18:45~19:30 佐藤 眞	フローヨガ 18:30~19:30 CHIRO		リラックス 18:30~19:30 KUMIKO	HIPHOP 18:15~19:15 Cha	シェイプアップ 18:30~19:30 かおり	X55 45 19:00~19:45 佐藤 眞	ベーシック 18:30~19:30 YUKI(脇坂)	メガダンス45 18:45~19:30 瀬沼 靖博	デトックス フロー 18:30~19:30 MEU				
19:15~														
19:30~														
19:45~														
20:00~	パワー カーディオ60 19:45~20:45 佐藤 眞		リトモス60 19:45~20:45 AKO	アライメント 20:00~21:00 KUMIKO	バレエ 19:30~20:30 城 聖子	骨盤調整 20:00~21:00 WATAMI	リトモス60 20:00~21:00 長沼 淳子	リンパ 20:00~21:00 YUKI(脇坂)	HOUSE 19:45~20:45 聖治	心身 リフレッシュ 20:00~21:00 MEU	デトックス フロー 19:45~20:45 佳奈			
20:15~														
20:30~														
20:45~														
21:00~														
21:15~														
21:30~	HIPHOP 21:00~22:00 KNG		HIPHOP 21:00~22:00 赤地 寿美											
21:45~														
21:55~														
22:00~														
22:15~														
22:30~														
22:45~														

・平日9:30~10:30,土日8:30~10:45のHOTプログラムは男性参加が可能なレッスンです。※11:00以降のレッスンは女性専用となります。
 ・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。

