

LIFEWELLbeing PROGRAM

2022.10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~														
9:30~														
9:45~														
10:00~														
10:15~														
10:30~														
10:45~														
11:00~														
11:15~														
11:30~														
11:45~														
12:00~														
12:15~														
12:30~														
12:45~														
13:00~														
13:15~														
13:30~														
13:45~														
14:00~														
14:15~														
14:30~														
14:45~														
15:00~														
15:15~														
15:30~														
15:45~														
16:00~														
16:15~														
16:30~														
16:45~														
17:00~														
17:15~														
17:30~														
17:45~														
18:00~														
18:15~														
18:30~														
18:45~														
19:00~														
19:15~														
19:30~														
19:45~														
20:00~														
20:15~														
20:30~														
20:45~														
21:00~														
21:15~														
21:30~														
21:45~														

・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。

