

LIFEWELLbeing PROGRAM

2023.1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~		ヨガケア(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		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				ヴァンヤサ フローヨガ60 (HOT) 8:30~9:30 YUKI(脇坂)	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~														
11:00~														
11:15~														
11:30~	バレエ 11:00~12:00 塚本 晃司		リトモス60 11:00~12:00 yuki											
11:45~														
12:00~														
12:15~														
12:30~	タヒチアンダンス 12:15~13:15 Tsubaki	ウーマンライフヨガ 12:00~13:00 Kumi	オリジナル エアロ60 12:15~13:15 石塚 直樹	デトックス腸整ヨガ 12:00~13:00 Naoko		オキシジェノ45 12:15~13:00 瀬沼 靖博								
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	シェイプアップヨガ 13:30~14:30 かおり										
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		キッズスクール バレエ 幼児クラス 16:00~17:00 ai											
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~	ファイトウ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。

