

LIFEWELLbeing PROGRAM

2023.9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 ひいろ	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)	ヨギケア(肩) 8:45~9:45 Yuki(石本)	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	巡りヨガ 10:15~11:15 Yuki(石本)	Conditioning 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 CHIHIRO		バレエ 11:00~12:00 城 聖子							
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	ウーマンライフヨガ 12:00~13:00 Kumi	オリジナル エアロ60 12:15~13:15 石塚 直樹	リラックスヨガ 12:00~13:00 WATAMI	オキシジェノ45 12:15~13:00 瀬沼 靖博	骨盤調整ヨガ 12:00~13:00 友里恵	ZUMBA® 12:15~13:15 しづえ	呼吸de ストレッチヨガ 12:00~13:00 Naoko	バレエ 12:15~13:15 ai	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	骨盤調整ヨガ 11:45~12:45 かおり	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
12:45~														
13:00~														
13:15~														
13:30~	ハタヨガ60 13:30~14:30 Aoi	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	ボディシェイプ サーキット60 13:15~14:15 清水 亜佐子	疲労回復ヨガ 13:30~14:30 友里恵	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 13:30~14:15 佐藤 眞	リラックスヨガ 13:15~14:15 かおり	ファイドウ45 13:25~14:10 瀬沼 靖博	フローヨガ 13:15~14:15 Machiko
13:45~														
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~	ファイドウ45 18:45~19:30 佐藤 眞	骨盤調整ヨガ 18:30~19:30 あゆみ		リラックスヨガ 18:30~19:30 KUMIKO		HIPHOP 18:15~19:15 Cha	シェイプアップヨガ 18:30~19:30 かおり	ダンスエアロ45 19:00~19:45 KIRIN	ベーシックヨガ 18:30~19:30 佳奈	メガダンス45 18:45~19:30 瀬沼 靖博	デトックス フローヨガ 18:30~19:30 MEU			
19:15~														
19:30~														
19:45~														
20:00~	パワー カーディ60 19:45~20:45 佐藤 眞		リトモス60 19:45~20:45 AKO	アライメントヨガ 20:00~21:00 KUMIKO		バレエ 19:30~20:30 城 聖子	骨盤調整ヨガ 20:00~21:00 WATAMI	リトモス60 20:00~21:00 長沼 淳子	リンパヨガ 20:00~21:00 YUKI(脇坂)	HOUSE 19:45~20:45 聖治	心身 リフレッシュヨガ 20:00~21:00 MEU	夜のデトックス フローヨガ60 (HOT) 19:45~20:45 佳奈	ピラティス ベーシック60 (HOT) 19:30~20:30 YUKI(脇坂)	
20:15~														
20:30~														
20:45~														
21:00~														
21:15~														
21:30~	R&B 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~														
23:00~														
23:15~														
23:30~														
23:45~														
24:00~														

・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。

