LIFEWELLbeing PROGRAM 2024.12月

	月		火		水		木		金		土		日		
	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	
8:30～											ヴィンヤサフローヨガ60（HOT）8:30～9:30 ゆき		SLOW FLOW YOGA（HOT）8:30～9:30 YOU		8:30～
8:45～												ヨギケア（姿勢）8:45～9:45 Yuki（石本）		モーニングヨガ 8:45～9:45 かおり	8:45～
9:00～		フローヨガ 9:00～10:00 あお		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 ひぃろ					9:00～
9:15～															9:30～
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 ひぃろ		フローヨガ60（HOT）9:30～10:30 CHIHIRO		フローヨガ60（HOT）9:30～10:30 aki		ハタヨガベーシック60（HOT）9:30～10:30 築地　サヤカ		バーカンメソッドヨガ60（HOT）9:45～10:45 みや		Condithoning Yoga（HOT）9:45～10:45 YOU		9:45～
9:45～															10:00～
10:00～												巡りヨガ 10:15～11:15 Yuki（石本）		ハタ・クラシック 10:15～11:15 築地サヤカ	10:15～
10:15～															10:30～
10:30～		ヨギケア(肩) 10:30～11:30 由香		ヨギケア（腰）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					10:45～
10:45～															11:00～
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 小森　聖菜		リトモス60 11:00～12:00 長沼　淳子		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		11:15～
11:15～															11:30～
11:30～												骨盤調整ヨガ 11:45～12:45 かおり		スローヴィンヤサ 11:45～12:45 築地サヤカ	11:45～
11:45～															12:00～
12:00～	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 ひぃろ	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	パワーカーディオ45 12:30～13:15 佐藤　眞		ロックダンス 12:10～13:10 赤地　寿美		12:15～
12:15～															12:30～
12:30～															12:45～
12:45～															13:00～
13:00～															13:15～
13:15～					ボディシェイプサーキット60 13:15～14:15 清水　亜佐子										13:30～
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		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	リラックスヨガ 13:15～14:15 ゆき	13:45～
13:45～															14:00～
14:00～															14:15～
14:15～					ユーバウンド45 14:30～15:15 佐藤　眞		フラダンス 14:30～15:30 後藤　美幸				トータルコンディショニング 14:30～15:30 松田　由美	アンチエイジングデトックスヨガ 14:45～15:45 佳奈	ユーバウンド45 14:25～15:10 瀬沼　靖博		14:30～
14:30～															14:45～
14:45～			ジャズダンス 14:45～15:45 聖治						リラックスヨガ60 14:45～15:45 あゆみ	ヨギケア（肩）14:45～15:45 みや				パワーチャージヨガ 14:45～15:45 Naoko	15:00～
15:00～				柔軟upヨガ 15:00～16:00 かおり				リラックスヨガ 15:00～16:00 WATAMI							15:15～
15:15～						ベーシックヨガ 15:30～16:30 みや							バレエ 15:30～16:30 中尾　茜		15:30～
15:30～		リラックスヨガ 15:30～16:30 YO－KO							キッズスクールHIPHOP 幼児クラス 16:00～17:00 MIHOKO		ボディケア 15:40～16:40 松田　由美				15:45～
15:45～															16:00～
16:00～												美活ヨガ 16:15～17:15 佳奈		呼吸de ストレッチヨガ 16:15～17:15 Naoko	16:15～
16:15～															16:30～
16:30～															16:45～
16:45～									キッズスクールHIPHOP 初級クラス 17:00～18:00 MIHOKO		有料スクールフェンシング 17:00～19:00 鈴木　慶樹				17:00～
17:00～															17:15～
17:15～															17:30～
17:30～															17:45～
17:45～															18:00～
18:00～															18:15～
18:15～					HIPHOP 18:15～19:15 Cha										18:30～
18:30～		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		シェイプアップヨガ 18:30～19:30 かおり		美活ヨガ 18:30～19:30 佳奈		デトックスフローヨガ 18:30～19:30 MEU					18:45～
18:45～	ファイドウ45 18:45～19:30 佐藤　眞								メガダンス45 18:45～19:30 瀬沼　靖博						19:00～
19:00～															19:15～
19:15～															19:30～
19:30～					バレエ 19:30～20:30 ai										19:45～
19:45～	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						HOUSE 19:45～20:45 聖治		夜のデトックスフローヨガ60（HOT）19:45～20:45 佳奈				20:00～
20:00～		リラックスヨガ 20:00～21:00 あゆみ		アライメントヨガ 20:00～21:00 KUMIKO		骨盤調整ヨガ 20:00～21:00 ゆき	リトモス60 20:00～21:00 長沼　淳子	リンパヨガ 20:00～21:00 ゆき		心身リフレッシュヨガ 20:00～21:00 MEU					20:15～
20:30～															20:45～
20:45～															21:00～
21:00～	R＆B 21:00～22:00 KNG		HIPHOP 21:00～22:00 赤地　寿美				ユーバウンド45 21:15～22:00 佐藤　眞		ファイドウ60 21:00～22:00 瀬沼　靖博		疲労回復ヨガ45（HOT）21:00～21:45 佳奈		日曜日【営業時間】8:00～18:00 LIFEWELL being		21:15～
21:15～															21:30～
21:30～															21:45～
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。