

LIFEWELLbeing PROGRAM

2023.3月

	月		火		水		木		金		土		日					
	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO				
8:30~															8:30~			
8:45~															8:45~			
9:00~															9:00~			
9:15~		ヨガケア(腰) 9:00~10:00 由香													9:15~			
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		フローヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 CHIHIRO	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		アライメントヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 Kazune	スタイルアップヨガ 9:00~10:00 Machiko	ヴィンヤサ フローヨガ60 (HOT) 8:30~9:30 YUKI(脇坂)	ヨガケア(肩) 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	9:30~		
9:45~															9:45~			
10:00~															10:00~			
10:15~															10:15~			
10:30~															10:30~			
10:45~															10:45~			
11:00~	バレエ 11:00~12:00 塚本 晃司	バーカメンソッドヨガ 10:30~11:30 由香		ヨガケア(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			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	11:00~		
11:15~															11:15~			
11:30~															11:30~			
11:45~															11:45~			
12:00~															12:00~			
12:15~															12:15~			
12:30~	タヒチアダンス 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	オキシジェン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	リラックスヨガ 12:00~13:00 WATAMI									12:30~	
12:45~															12:45~			
13:00~															13:00~			
13:15~															13:15~			
13:30~															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														13:45~
14:00~															14:00~			
14:15~															14:15~			
14:30~															14:30~			
14:45~															14:45~			
15:00~															15:00~			
15:15~															15:15~			
15:30~															15:30~			
15:45~															15:45~			
16:00~															16:00~			
16:15~															16:15~			
16:30~	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ヨガ 15:00~16:00 かおり														16:30~
16:45~															16:45~			
17:00~															17:00~			
17:15~															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 幼児クラス 16:00~17:00 ai															17:30~
17:45~															17:45~			
18:00~															18:00~			
18:15~															18:15~			
18:30~															18:30~			
18:45~															18:45~			
19:00~	ファイドウ45 18:45~19:30 佐藤 眞																	19:00~
19:15~															19:15~			
19:30~															19:30~			
19:45~															19:45~			
20:00~	パワー カーディ60 19:45~20:45 佐藤 眞																	20:00~
20:15~															20:15~			
20:30~															20:30~			
20:45~															20:45~			
21:00~															21:00~			
21:15~															21:15~			
21:30~	R&B 21:00~22:00 KNG																	21:30~
21:45~															21:45~			
																		21:45~

・レッス内容、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。

