LIFEWELLbeing PROGRAM 2023.5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 YUKI（脇坂）		モーニングルーティンヨガ60（HOT）8:30〜9:30 KEIKO		8:30〜
8:45〜		ヨギケア（姿勢）9:00〜10:00 由香		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		スタイルアップヨガ9:00〜10:00 Machiko		ヨギケア（腰）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〜															9:00〜
9:15〜															9:15〜
9:30〜	モーニング腸整ヨガ60 9:30〜10:30 Naoko		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		ハタヨガ60（HOT）9:30〜10:30 KEIKO		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		ピラーヨガ60（HOT）9:45〜10:45 KEIKO		9:30〜
9:45〜															9:45〜
10:00〜															10:00〜
10:15〜												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〜
10:30〜		バーカンメソッドヨガ 10:30〜11:30 由香		ヨギケア（肩）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					10:30〜
10:45〜															10:45〜
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		リトモス60 11:00〜12:00 長沼　淳子		パワーカーディオ45 11:15〜12:00 佐藤　眞		ピラティスベーシック 11:15〜12:00 赤地　寿美		11:00〜
11:15〜															11:15〜
11:30〜												美活ヨガ 11:45〜12:45 佳奈		スローヴィンヤサ 11:45〜12:45 築地サヤカ	11:30〜
11:45〜															11:45〜
12:00〜		ウーマンライフヨガ 12:00〜13:00 Kumi		デトックス腸整ヨガ 12:00〜13:00 Naoko		骨盤調整ヨガ 12:00〜13:00 友里恵		リラックスヨガ 12:00〜13:00 WATAMI		骨盤調整ヨガ 12:00〜13:00 Kumi	X55　45 12:15〜13:00 佐藤　眞		ロックダンス 12:10〜13:10 赤地　寿美		12:00〜
12:15〜	タヒチアンダンス 12:15〜13:15 Tsubaki		オリジナルエアロ60 12:15〜13:15 石塚　直樹		オキシジェノ45 12:15〜13:00 瀬沼　靖博		ZUMBA® 12:15〜13:15 しづえ		バレエ 12:15〜13:15 ai						12:15〜
12:30〜															12:30〜
12:45〜															12:45〜
13:00〜						ボディシェイプサーキット60 13:15〜14:15 清水　亜佐子						アンチエイジングデトックスヨガ 13:15〜14:15 佳奈		フローヨガ 13:15〜14:15 Machiko	13:00〜
13:15〜											ファイドウ45 13:15〜14:00 佐藤　眞				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		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 13:25〜14:10 瀬沼　靖博		13:30〜
13:45〜															13:45〜
14:00〜					ユーバウンド45 14:30〜15:15 瀬沼　靖博						トータルコンディショニング 14:15〜15:15 松田　由美		ユーバウンド45 14:25〜15:10 瀬沼　靖博		14:00〜
14:15〜															14:15〜
14:30〜		骨盤コンディショニングヨガ 15:00〜16:00 YO−KO	ジャズダンス 14:45〜15:45 聖治	柔軟upヨガ 15:00〜16:00 かおり		ヨギケア（腰）15:30〜16:30 みや	フラダンス 14:30〜15:30 鮫ヶ井　嘉子	呼吸deストレッチヨガ 15:00〜16:00 Naoko	リラックスヨガ60 14:45〜15:45 あゆみ	ヨギケア（腰）14:45〜15:45 みや	ボディケア 15:30〜16:30 松田　由美	骨盤調整ヨガ 14:45〜15:45 かおり	バレエ 15:30〜16:30 中尾　茜	パワーチャージヨガ 14:45〜15:45 Naoko	14:30〜
14:45〜															14:45〜
15:00〜															15:00〜
15:15〜															15:15〜
15:30〜															15:30〜
15:45〜															15:45〜
16:00〜			キッズスクール バレエ 幼児クラス 16:00〜17:00 ai				キッズスクール HIPHOP 幼児クラス 16:40〜17:40 HITOMI		キッズスクール HIPHOP 幼児クラス 16:00〜17:00 MIHOKO		Maha Vinyasa60 17:00〜18:00 築地　サヤカ	リラックスヨガ 16:15〜17:15 かおり	気功＆太極拳 16:45〜17:45 加藤　裕一郎	呼吸deストレッチヨガ 16:15〜17:15 Naoko	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														16:15〜
16:30〜															16:30〜
16:45〜			キッズスクール バレエ 低学年クラス 17:05〜18:05 ai				キッズスクール HIPHOP 初級クラス 17:45〜18:45 HITOMI		キッズスクール HIPHOP 初級クラス 17:00〜18:00 MIHOKO						16:45〜
17:00〜															17:00〜
17:15〜	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														17:15〜
17:30〜															17:30〜
17:45〜															17:45〜
18:00〜															18:00〜
18:15〜					HIPHOP 18:15〜19:15 Cha										18:15〜
18:30〜				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		ベーシックヨガ 18:30〜19:30 佳奈		デトックスフローヨガ 18:30〜19:30 MEU					18:30〜
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						18:45〜
19:00〜															19:00〜
19:15〜					バレエ 19:30〜20:30 城　聖子		X55　45 19:00〜19:45 佐藤　眞								19:15〜
19:30〜													ピラティスベーシック60（HOT）19:30〜20:30 YUKI（脇坂）		19:30〜
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			骨盤調整ヨガ 20:00〜21:00 WATAMI		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					19:45〜
20:00〜				アライメントヨガ 20:00〜21:00 KUMIKO			リトモス60 20:00〜21:00 長沼　淳子				夜のデトックスフローヨガ60（HOT）19:45〜20:45 佳奈				20:00〜
20:15〜		リラックスヨガ 20:00〜21:00 あゆみ													20:15〜
20:30〜													リセットヨガ60（HOT）20:45〜21:45 YUKI（脇坂）		20:30〜
20:45〜											疲労回復ヨガ45（HOT）21:00〜21:45 佳奈				20:45〜
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						21:00〜
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。