

# LIFEWELLbeing PROGRAM

# 2024.4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~														
9:30~														
9:30~	モーニング 腸整ヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 Naoko	ヨギケア(姿勢) 9:00~10:00 由香	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	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)	ボディメイクヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 あお	リフレッシュヨガ 9:00~10:00 あゆみ	ハタヨガ ベーシック60 (HOT) 9:30~10:30 築地 サヤカ	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 ゆき	ヨギケア(腰) 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~														
11:00~														
11:15~														
11:30~	バレエ 11:00~12:00 塚本 晃司	バーカンメソッドヨガ 10:30~11:30 由香	リトモス60 11:00~12:00 yuki	ヨギケア(肩) 10:30~11:30 Naoko	ソフトヨガ60 11:00~12:00 CHIHIRO	リラックスヨガ 10:30~11:30 Yuki(石本)	バレエ 11:00~12:00 城 聖子	ベーシックヨガ 10:30~11:30 あゆみ	リトモス60 11:00~12:00 長沼 淳子	リラックスヨガ 10:30~11:30 Kumi	バーカンメソッド ヨガ60 (HOT) 9:45~10:45 みや	巡りヨガ 10:15~11:15 Yuki(石本)	Conditoning Yoga (HOT) 9:45~10:45 YOU	ハタ・クラシック 10:15~11:15 築地サヤカ
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 ひいろ	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	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~														
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	リラックスヨガ 13:15~14:15 ゆき
14:00~														
14:15~														
14:30~														
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	柔軟upヨガ 15:00~16:00 かおり	ユーバウンド45 14:30~15:15 瀬沼 靖博		フラダンス 14:30~15:30 鮫ヶ井 嘉子	リラックスヨガ 15:00~16:00 WATAMI	リラックスヨガ60 14:45~15:45 あゆみ	ヨギケア(姿勢) 14:45~15:45 みや	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	パワーチャージヨガ 14:45~15:45 Naoko
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	リラックスヨガ 18:30~19:30 かおり	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	リラックスヨガ 20:00~21:00 あゆみ	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 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	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 ゆき		
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~														
21:45~														

・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。

