

LIFEWELLbeing PROGRAM

2022.8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~		ヨギケア(腰) 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		ピフイラティス 9:00~10:00 YUKI(脇坂)		リラックスフロー60 (HOT) 8:30~9:30 WATAMI	ヨギケア(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
9:15~															
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		ハタヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 KEIKO		アライメントヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 Kazune						
9:45~															
10:00~												バーカメンソッド ヨガ60 (HOT) 9:45~10:45 みや		ピラーヨガ60 (HOT) 9:45~10:45 KEIKO	
10:15~															
10:30~															
10:45~		バーカメンソッド 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			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~	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~		ウーemanライフ 12:00~13:00 Kumi		デトックス腸整 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			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
12:30~	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								
12:45~															
13:00~															
13:15~															
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 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	陰ヨガ 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 13:30~14:30 Naoko	ベリーダンス 13:30~14:30 MILLA	ヨーガ・サーダナ ~Chandra~ 13:30~14:30 築地サヤカ		ファイドウ45 13:15~14:00 佐藤 眞	アンチエイジング デトックス 13:15~14:15 佳奈	ファイドウ45 13:25~14:10 瀬沼 靖博	ベーシック 13:15~14:15 WATAMI
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		ジャズダンス 14:45~15:45 聖治	柔軟up 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								
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 幼児クラス 16:00~17:00 ai		フローミュージック ヨガ60 15:30~16:30 KEIKO ※長期代行となります	ヨギケア(肩) 15:30~16:30 みや		呼吸de ストレッチ 15:00~16:00 Naoko		リラックス 14:45~15:45 YO-KO					
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	フローヨガ 18:30~19:30 CHIHIRO		リラックス 18:30~19:30 KUMIKO	HIPHOP 18:15~19:15 Cha	シェイプアップ 18:30~19:30 かおり		ベーシック 18:30~19:30 YUKI(脇坂)		メガダンス45 18:45~19:30 瀬沼 靖博					
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 20:00~21:00 KUMIKO	バレエ 19:30~20:30 城 聖子	骨盤調整 20:00~21:00 WATAMI	リトモス60 20:00~21:00 長沼 淳子	リンパ 20:00~21:00 YUKI(脇坂)	HOUSE 19:45~20:45 聖治	心身 リフレッシュ 20:00~21:00 MEU					
20:15~															
20:30~															
20:45~															
21:00~															
21:15~															
21:30~	HIPHOP 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~															

・平日9:30~10:30,土日8:30~10:45のHOTプログラムは男性参加が可能なレッスンです。※11:00以降のレッスンは女性専用となります。
 ・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。

