LIFEWELLbeing PROGRAM 2023.2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（肩）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〜		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		スタイルアップヨガ9:00〜10:00 Machiko					9:00〜
9:15〜															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		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〜														ハタ・クラシック10:15〜11:15 築地サヤカ	9:45〜
10:00〜												巡りヨガ10:15〜11:15 Yuki（石本）			10:00〜
10:15〜															10:15〜
10:30〜		バーカンメソッドヨガ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					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〜												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	11:15〜
11:30〜															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	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	リラックスヨガ12:00〜13:00 WATAMI	バレエ12:15〜13:15 ai	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												12:15〜
12:30〜															12:30〜
12:45〜															12:45〜
13:00〜														フローヨガ13:15〜14:15 Machiko	13:00〜
13:15〜					ボディシェイプサーキット60 13:15〜14:15 清水　亜佐子						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ヨガ13:15〜14:15 佳奈	ファイドウ45 13:25〜14:10 瀬沼　靖博		13:15〜
13:30〜	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		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	ヨーガ・サーダナ〜Chandra〜 13:30〜14:30 築地サヤカ					13:30〜
13:45〜															13:45〜
14:00〜											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	パワーチャージヨガ14:45〜15:45 Naoko	14:00〜
14:15〜					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	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			骨盤調整ヨガ14:45〜15:45 かおり			14:15〜
14:30〜			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（肩）15:30〜16:30 みや				ベーシックヨガ15:00〜16:00 築地サヤカ	ボディケア15:30〜16:30 松田　由美		バレエ15:30〜16:30 中尾　茜		14:30〜
14:45〜		骨盤調整ヨガ15:00〜16:00 YO−KO										リラックスヨガ16:15〜17:15 かおり		呼吸deストレッチヨガ16:15〜17:15 Naoko	14:45〜
15:00〜													気功＆太極拳16:45〜17:45 加藤　裕一郎		15:00〜
15:15〜			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				15:15〜
15:30〜															15:30〜
15:45〜	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						15:45〜
16:00〜															16:00〜
16:15〜															16:15〜
16:30〜															16:30〜
16:45〜	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			リラックスヨガ18:30〜19:30 KUMIKO	HIPHOP18:15〜19:15 Cha	シェイプアップヨガ18:30〜19:30 かおり	X55　45 19:00〜19:45 佐藤　眞	ベーシックヨガ18:30〜19:30 YUKI（脇坂）	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					16:45〜
17:00〜															17:00〜
17:15〜															17:15〜
17:30〜															17:30〜
17:45〜	ファイドウ45 18:45〜19:30 佐藤　眞				バレエ19:30〜20:30 城　聖子										17:45〜
18:00〜															18:00〜
18:15〜															18:15〜
18:30〜															18:30〜
18:45〜	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	アライメントヨガ20:00〜21:00 KUMIKO		骨盤調整ヨガ20:00〜21:00 WATAMI	リトモス60 20:00〜21:00 長沼　淳子	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	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 YUKI（脇坂）		18:45〜
19:00〜															19:00〜
19:15〜															19:15〜
19:30〜															19:30〜
19:45〜															19:45〜
20:00〜															20:00〜
20:15〜													リセットヨガ60（HOT）20:45〜21:45 YUKI（脇坂）		20:15〜
20:30〜											疲労回復ヨガ45（HOT）21:00〜21:45 佳奈				20:30〜
20:45〜															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。