

# Lesson Schedule 2018.1 (予定)

	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	月 POOL	LINO-A	LINO-B	ヨガスタジオ
9:00							9:15 (60分) モーニングヨガ
10:00	10:10 (50分) エアロ50	調整中					10:30 (75分) やさしい アシュタンガ
11:00	11:10 (50分) ヨガ		11:30 (45分) ホットヨガ	11:00 (30分) アクアジョグ	11:00 (45分) バレエエクササイズ		
12:00	12:10 (50分) ZUMBA GOLD			12:00 (30分) 水泳	12:00 (75分) ファンダメンタル I 【有料】		12:15 (60分) バレエストレッチ
13:00	13:10 (50分) シェイプパンプ	13:45 (60分) 健康太極拳	13:10 (45分) ホットヨガ	12:45 (30分) 水泳			
14:00	14:15 (60分) ヨガ		14:30 (45分) ホットヨガ	調整中	14:30 (45分) BAILA BAILA		
15:00	15:25 (50分) シンプルエアロ 50LOW		15:30 (30分) TRXトレーニング			15:00 (60分) リアルボクシング 【有料】	
16:00							
17:00							
18:00	18:40 (50分) シンプルエアロ50				18:45 (45分) ベリーシェイプ		
19:00	19:40 (60分) オリジナルステップ	19:20 (45分) ヨガ			19:45 (75分) ファンダメンタル I 【有料】		19:30 (60分) リアルボクシング 【有料】
20:00			20:20 (45分) ホットヨガ	20:00 (30分) 水泳			
21:00		20:30 (50分) ZUMBA					

1/8祝日のみ  
下記スケジュール  
となります。

調整中

12:15 (60分)  
バレエストレッチ

15:00 (60分)  
リアルボクシング  
【有料】

※トレーニング系  
※ダンス系  
※リラクゼーション・ヨガ系  
※トレーニングシューズ必要(ダンス系)



※プール  
※エアロビクス・有酸素エクササイズ系  
※ハンモック



# Lesson Schedule 2018.1 (予定)

	火						
	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	ヨガスタジオ
9:00							
10:00							9:30 (60分) モーニングヨガ
11:00	10:15 (50分) ヨガ				10:30 (75分) ファンダメンタル I 【有料】		10:50 (75分) 姿勢改善ヨガ
12:00	11:15 (50分) Laフットキュア	11:00 (50分) ピラティス		11:00 (30分) アクアジョグ	11:45 (60分) 骨盤調整ヨガ		
13:00	12:15 (50分) コンビネーション エアロ	12:05 (45分) パレトン	12:10 (45分) ホットヨガ	12:00 (30分) 水泳	13:00 (45分) BAILA BAILA		13:00 (60分) リンパヨガ
14:00	13:15 (50分) ファイトアタック BEAT	13:05 (45分) はじめてのエアロ	13:30 (45分) HOTリラックスヨ ガ	12:45 (30分) 水泳			
15:00	14:15 (60分) ステップサーキット	14:10 (45分) やさしいヨガ		調整中	15:30 (60分) ポールヨガ		
16:00	15:25 (50分) シンプルエアロ50	15:00 (60分) ZUMBA	15:30 (45分) HOTリンパ デトックス&ヨガ				
17:00		調整中					
18:00							
19:00	19:00 (45分) エアロサーキット		19:00 (45分) ホットヨガ		19:00 (45分) BAILA BAILA		
20:00	20:00 (50分) ヨガ			20:00 (30分) 水泳	20:10 (30分) TRXストレッチ		
21:00		20:30 (60分) HIP HOP			20:45 (30分) TRXトレーニング		

※トレーニング系

※ダンス系

※リラクゼーション・ヨガ系

※トレーニングシューズ必要(ダンス系)



※プール

※エアロピクス・有酸素エクササイズ系

※ハンモック



※1/4、1/5は特別スケジュールで行います。決定次第、HPへ掲載致します。

# Lesson Schedule 2018.1 (予定)

	木						
	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	ヨガスタジオ
9:00							9:15 (30分) バレエストレッチ
10:00	10:25 (50分) パワーヨガ	10:20 (50分) 健康太極拳	10:15 (45分) ホットヨガ		10:15 (45分) BAILA BAILA		9:50 (30分) はじめてのバレエ
11:00	11:25 (60分) オリジナルエアロ	11:30 (45分) 初級エアロ45		11:45 (45分) アクアサーキット	11:15 (30分) TRXストレッチ		10:30 (60分) 初級バレエ 【有料予定】
12:00	12:35 (30分) ファンクショナル トレーニング	12:35 (50分) ヨガ		12:45 (30分) 水泳	11:50 (30分) TRXトレーニング		
13:00	13:10 (50分) サーキットトレーニング		12:50 (45分) HOTリラックスヨ ガ		12:35 (75分) ファンダメンタル I 【有料】		
14:00	14:15 (60分) シンプルエアロ50 トレーニング10	14:20 (50分) ZUMBA	調製中	14:15 (45分) アクアピクス	14:05 (45分) ひめトレ		14:30 (60分) 骨盤調整ヨガ
15:00	15:25 (60分) ラテンファン				調整中		
16:00							
17:00				調整中			
18:00							
19:00	18:50 (50分) シンプルステップ	19:10 (50分) はじめてのエアロ			19:00 (50分) ボクシング 【有料】		
20:00	19:55 (50分) SHAPE PUMP	20:10 (60分) ジャズダンス	調製中	20:00 (30分) 水泳			19:30 (60分) パワーヨガ
21:00							

1/11、1/25  
午前中のレッス  
ンは下記のみと  
なります。

9:15 (60分)  
モーニングヨガ

10:30 (50分)  
ピラティス

※トレーニング系

※ダンス系

※リラクゼーション・ヨガ系

※トレーニングシューズ必要(ダンス系)

※プール

※エアロピクス・有酸素エクササイズ系

※ハンモック

※ハンモック

※1/4、1/5は特別スケジュールで行います。決定次第、HPへ掲載致します。

# Lesson Schedule 2018.1 (予定)

	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	金 POOL	LINO-A	LINO-B	ヨガスタジオ
9:00							
10:00	10:10 (30分) 健康体操	調整中			10:15 (40分) ベリーシェイプ		
11:00	10:50 (50分) ZUMBA GOLD	11:20 (60分) フラ	11:00 (30分) ホットコアヒーリング	11:00 (30分) アクアワーク	11:20 (60分) リストラティブ 【有料】		
12:00	11:50 (50分) コンビネーション ステップ	12:30 (30分) ファンクショナル トレーニング	12:45 (45分) ホットヨガ	11:45 (30分) 水泳			12:00 (60分) リンパヨガ
13:00	12:50 (50分) ヨガ	13:20 (40分) シンプルエアロ40 LOW		12:30 (30分) 水泳			※1/5、1/19 同時間 からだエッセイ「ヨガ」 ～ピラティスヨガ～
14:00	13:50 (50分) ZUMBA		14:00 (50分) HOTルーシーダット ン	調整中	13:30 (45分) BAILA BAILA		14:05 (60分) 姿勢改善ヨガ
15:00	14:50 (50分) 骨盤エクササイズ	調整中			14:25 (45分) HIP HOP		
16:00					15:25 (45分) ひめトレ		
17:00							
18:00							
19:00	18:50 (60分) オリジナルエアロ	調整中					
20:00	20:00 (60分) フリーダンス		調整中	20:00 (30分) 水泳	19:30 (45分) ベリーシェイプ		19:15 (60分) 産ヨガ
21:00							

1/12、1/26  
リンパヨガ  
スタート時間  
変更となります。

12:00  
↓  
11:10

※トレーニング系

※ダンス系

※リラクゼーション・ヨガ系

※トレーニングシューズ必要(ダンス系)



※プール

※エアロビクス・有酸素エクササイズ系

※ハンモック



# Lesson Schedule 2018.1 (予定)

	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	土 POOL	LINO-A	LINO-B	ヨガスタジオ
9:00							
10:00	10:15 (50分) コアピラティス	10:15 (60分) ボクシング エクササイズ		10:30 (45分) アクアピクス	10:30 (60分) リストラティブ 【有料】		10:30 (60分) フローヨガ
11:00	11:15 (50分) シンプルエアロ50	11:15 (50分) ZUMBA			11:45 (45分) BAILA BAILA		
12:00	12:15 (60分) ヨガ	12:45 (45分) 初級エアロ45	11:50 (45分) HOT リラックスヨガ	12:00 (30分) 水泳	調整中 TRXトレーニング		13:00 (45分) パレトン ～ソールシンセシス～
13:00	13:30 (50分) コンビネーション エアロ			12:40 (30分) 水泳			
14:00	14:30 (50分) シンプルステップ 50	14:45 (45分) はじめてのエアロ	調製中	調整中			
15:00	15:35 (50分) SHAPE PUMP	16:00 (50分) ZUMBA		調整中			
16:00	16:45 (50分) ヨガ			調整中			
17:00			17:55 (45分) HOTヨガ	調整中			
18:00	調製中			調整中			
19:00				調整中			
20:00				調整中			
21:00				調整中			

※トレーニング系  
 ※ダンス系  
 ※リラクゼーション・ヨガ系  
 ※トレーニングシューズ必要(ダンス系)



※プール  
 ※エアロピクス・有酸素エクササイズ系  
 ※ハンモック



# Lesson Schedule 2018.1 (予定)

	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	ヨガスタジオ
9:00							
10:00	10:10 (40分) シンプルエアロ40	調整中		調整中			調整中
11:00	11:00 (60分) コンビネーション エアロ				11:00 (75分) ファンダメンタル I 【有料】		
12:00	12:10 (50分) シェイブパンフ		調整中				
13:00		調整中			12:45 (30分) TRXストレッチ		
14:00	13:30 (50分) パワーヨガ			14:00 (30分) 水泳			
15:00	14:40 (50分) シンプルステップ		14:30 (45分) ホットヨガ	14:40 (30分) 水泳	14:30 (40分) ベリーシェイプ		調整中
16:00	16:00 (50分) ZUMBA		16:00 (45分) ホットヨガ				
17:00	17:05 (50分) エアロ50	17:15 (50分) ヨガ		調整中	調整中		
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

※トレーニング系

※ダンス系

※リラクゼーション・ヨガ系

※トレーニングシューズ必要(ダンス系)



※プール

※エアロビクス・有酸素エクササイズ系

※ハンモック

