

Lesson Schedule 2018.4

※急な変更が発生した場合等、情報更新が間に合わない場合がございます。予めご了承ください。

金曜日						
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 定員【10名】	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください				予約
10:10(30分) 健康体操 水口	有料 10:10(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎			予約 10:10(40分) ペリーシェイプ 福島 20名		10:00(60分) モーニングヨガ 吉崎 20名
10:50(50分) ZUMBA GOLD 黒部			11:00(30分) アクアワーク田代	予約 11:05(45分) リンパヨガ 福島 20名		予約 11:20(60分) ヨガ 吉崎 20名
予約 11:50(50分) ステップファン 二宮 35名	11:20(60分) フラ 山崎		11:45(30分) 初級パタフライ 石井	予約		
	12:30(30分) ファンクショナル トレーニング 高崎	予約	12:30(30分) 中級水泳 石井	LINO会員さま月2回無料		
12:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上		12:45(45分) ホットヨガ 大西		12:15(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		
13:50(50分) ZUMBA 荒竹	13:45(50分) ボクシング エクササイズ 西脇			予約 13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約 14:05(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
				予約 14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名		
15:00(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇	有料 15:10(70分) アシュタナガ ヨーガセッション 竹江		15:30(30分) 水中バレーボール	予約 15:25(60分) リフレッシュヨガ withシンキングホール 渋谷 20名		
18:50(60分) エアロマニア 大島	18:45(45分) ピラティス 内田			予約 19:30(45分) ペリーシェイプ Kurumi 20名		予約 19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
			19:50(30分) 中級水泳 清水			
20:00(60分) フリーダンス 河西		予約 20:45(45分) HOT リラックスヨガ 坂本				

トレーニング系
ダンス系
リラクゼーション・ヨガ系

プール
エアロピクス・有酸素エクササイズ系
ハンモック

トレーニングシューズ必要(ダンス系)
初心者向けレッスン
今月からの新規レッスン(時間・スタジオ・IR変更含む)

予約 一部予約制
有料 有料