# 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ことがございます。
予めご了承ください。

## 火曜日

| | STUDIO-1 【定員】60名 | STUDIO-2 【定員】30名 | HOT 【定員】10名 | POOL | LINO-A | LINO-B | YOGA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください | | | | 予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 駒田 20名 |
| 10:00 | 10:15(50分) ヨガ 高橋 | | | | 予約 LINO会員さま月2回無料 10:30(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名 | | |
| 11:00 | 予約 11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川 | 11:00(50分) ピラティス 後藤 | | 11:00(30分) アクアジョグ 若林 | 予約 11:45(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 | | 予約 10:50(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田 20名 |
| 12:00 | 12:15(50分) エアロファン 岡川 | 12:05(45分) バレトン 金子(元) | 予約 12:10(45分) ホットヨガ 後藤 | 12:00(30分) 初級平泳ぎ 石井 | | | |
| 13:00 | 13:15(50分) ファイト アタックBEAT 高崎 | 13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元) | 予約 13:30(45分) ホット リラックスヨガ 内海 | 12:45(30分) 中級クロール 石井 | | | 予約 13:00(60分) リンパヨガ 大西 20名 |
| 14:00 | 予約 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名 | | | | 予約 14:00(45分) BAILA BAILA 奈良 30名 | | |
| 15:00 | 15:25(50分) ベーシック エアロ50 八木 | 15:00(60分) ZUMBA 東條 | | 15:30(30分) 水中バレーボール | 予約 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名 | | 予約 15:00(60分) からだ コンディショニング ピラティスヨガ 内海 20名 |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00(50分) ZUMBA 竹内 | | 予約 19:00(45分) ホットヨガ 杉崎 | 19:30(30分) 初級水泳 円城寺 | 予約 19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名 | | 予約 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマ トオル 20名 |
| 20:00 | 20:00(50分) ヨガ 杉崎 | 20:00(60分) HIP HOP 河西 | | | | | 予約 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名 |
| 21:00 | | | | | | | |

- 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
- エアロビクス・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