

# Lesson Schedule 2018.5

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

- トレーニング系
- プール
- ダンス系
- エアロピクス・有酸素エクササイズ系
- リラクゼーション・ヨガ系
- ハンモック
- トレーニングシューズ必要(ダンス系)
- 一部予約制
- 初心者向けレッスン
- 有料
- 今月からの新規レッスン(時間・スタジオ・IP変更含む)

月曜日						
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(12以上) バスタオル をご持参ください				9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
10:15(45分) エアロ45 景浦	10:15(80分) フーセッション 山崎			10:15(45分) ベリシェイプ Shizuka 20名		10:45(75分) やさしい アシュタンガ 田中 20名
11:10(50分) ヨガ ナカシマ トオル	11:30(45分) はじめて ラテンエアロ 東條	11:20(45分) ホット リラクゼーション 景浦	11:00(30分) アクアジョグ 植野	11:15(45分) バレエエクササイズ Yui 20名		12:20(80分) パレエ ストレッチ Yui 20名
12:10(50分) シェイプパンプ 若林 30名		12:20(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル	12:00(30分) 水泳入門 清水	12:30(80分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		13:00(60分) リンパヨガ 大西 20名
13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹			13:15(30分) スイムトレーニング 若林			13:30(45分) ホット リラクゼーション 内海
14:15(60分) ヨガ 福島	13:45(80分) 健康太極拳 青木	14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		15:00(80分) からだ コンディショニング 内海 20名
15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田	15:00(60分) ZUMBA miku			15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		
18:40(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z	19:10(45分) ヨガ 栗野		19:20(60分) スイムトレーニング 清水	18:45(45分) ベリシェイプ 福島 20名		19:15(80分) リアル ボクシング 岡 7名
19:40(50分) シェイプパンプ 丸田 30名	20:10(80分) HOUSE KEN-Z	20:20(45分) ホットヨガ 栗野		20:00(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		

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
		お水(12以上) バスタオル をご持参ください				9:30(60分) モーニング ヨガ 駒田 20名
10:15(50分) ヨガ 高橋				11:00(50分) ピラティス 後藤		11:45(80分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
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	12:05(45分) パレトン 金子(元)		12:45(30分) 中級クロール 石井
12:15(50分) エアロファン 岡川	12:05(45分) パレトン 金子(元)	12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 初級平泳ぎ 石井	13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)		13:00(60分) リンパヨガ 大西 20名
13:15(50分) ファイト アタックBEAT 高崎	13:30(45分) ホット リラクゼーション 内海		12:45(30分) 中級クロール 石井			14:10(45分) BAILA BAILA 奈良 30名
14:15(80分) サーキット ステップ 岡川 35名				15:00(60分) ZUMBA 東條		15:30(45分) リセットコア 岡川 20名
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) 水中ハレボール			
19:00(50分) ZUMBA 竹内(真)		19:00(45分) ホットヨガ 杉崎	19:30(30分) 初級水泳 円城寺	19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名		19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマ トオル 20名
20:00(50分) ヨガ 杉崎	20:00(60分) HIP HOP 河西			20:15(80分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I KAORU 7名		20:00(45分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名

木曜日						
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(12以上) バスタオル をご持参ください				9:20(30分) パレエストレッチ Yui 20名
10:25(50分) パワーヨガ 若尾	10:20(50分) 気功 笠松(博)	10:30(45分) ホットヨガ SATOMI		10:15(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		10:00(30分) はじめてパレエ Yui 20名
11:30(50分) ヨガ 内海	11:25(80分) エアロマニア 黒部		11:45(45分) アクア サーキット 西原	11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 20名		10:45(60分) 初級パレエ Yui 6名
12:40(45分) パレトン 内田	12:45(45分) ホット リラクゼーション 渋谷		12:45(30分) 初級背泳ぎ 石井	12:35(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I (10日のみリストラティブ) 7名		12:00(80分) ヨガ SATOMI 20名
13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名	13:40(30分) ピラティス 内田	13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原				14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名
14:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	14:30(60分) ZUMBA 樹山					14:30(80分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名
15:25(60分) ラテンエアロ 大島						
5/3(木)につきましては祝日スケジュールをご覧ください。						
18:50(50分) ベーシック ステップ 大島 35名	19:10(45分) はじめて エアロ 伊藤	19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)		19:00(50分) ボクシング 岡 8名		19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名
19:55(50分) SHAPE PUMP 高崎 30名	20:10(80分) ジャズダンス 井上		20:00(60分) スイムトレーニング 宮治	20:20(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I (31日のみリストラティブ) 7名		19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名

5/10・24

5/10・24  
午前中のレッスンは上記のみとなります。

# Lesson Schedule 2018.5

※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。

- 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)
- 📅 一部予約制
- 📅 有料

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(18以上) バスタオル をご持参ください				
10:10(30分) 健康体操 水口	<b>有料</b> 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) ベリシェイプ 福島 20名		予約 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) アアワーク田代	11:05(45分) リンパヨガ 福島 20名		11:20(60分) ヨガ 吉崎 20名
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	<b>LINO会員さま月2回無料</b>		
12:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上	12:30(30分) ファンショナル トレーニング 高崎	12:45(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 中級水泳 石井	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			13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		14:05(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
15:00(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇	<b>有料</b> 15:10(70分) アシュタンガ ヨガセッション 竹江		15:30(30分) 水中ハレホーニール	14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名		
5/4(金)につきましては祝日スケジュールをご覧ください。						
18:50(60分) エアロマニア 大島	18:45(45分) ピラティス 内田			19:30(45分) ベリシェイプ Kurumi 20名		19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
20:00(60分) フリーダンス 河西			19:50(30分) 中級水泳 清水			
		20:45(45分) HOT リラクセスヨガ 坂本				

土曜日						
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(18以上) バスタオル をご持参ください				
10:15(50分) コアピラティス 高崎	10:15(60分) ボクシング エクササイズ 西脇		10:30(30分) 初級背泳ぎ 若林	「ハンモックエクササイズ リストラティブ」は 「ハンモックエクササイズ ファンダメンタル」の 受講経験のある方のみ ご参加いただけます。		
11:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	11:25(50分) ポディアア 牧		11:10(30分) 中級水泳 若林	<b>LINO会員さま月2回無料</b> 10:30(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I (19日のみリストラティブ) 7名		10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名
12:15(50分) シェイプパンク 丸田 30名		11:50(45分) ホット リラクセスヨガ 坂本	13:30(30分) アクアアタック 清水	11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
13:30(50分) エアロファン 大島		13:15(30分) ホットストレッチ 若林		13:00(45分) 青盤調整ヨガ 吉崎 20名		13:00(45分) パレトン ～ソールシシス～ 金子(元) 20名
14:30(50分) ベーシック ステップ 大島 35名	14:45(45分) はじめて エアロ 金子(元)			14:15(50分) ベリシェイプ Kasumi 20名		14:30(80分) やさしいヨガ SATOMI 20名
15:35(50分) SHAPE PUMP 高崎 30名	16:00(50分) ZUMBA 金子(元)			16:15(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I MIDORI 7名		
17:00(50分) ヨガ 栗野		16:00(45分) ホット リラクセスヨガ SATOMI		<b>LINO会員さま月2回無料</b>		
18:05(50分) ZUMBA 竹内(真)		18:10(45分) ホットヨガ 栗野				18:00(60分) 青盤調整ヨガ 大西 20名
5/5(土)につきましては祝日スケジュールをご覧ください。						

日曜日						
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(18以上) バスタオル をご持参ください				
10:10(40分) ベーシック エアロ40 川崎	10:15(45分) 青青 コディイオンガ 佐喜	10:20(45分) ホット リラクセスヨガ リマコ ムラヤマ		<b>LINO会員さま月2回無料</b>		10:10(50分) ピラティス 歴代 20名
	11:10(50分) 社健気功 笠松(博)	11:25(30分) ホットストレッチ 若林		11:00(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
12:10(50分) シェイプパンク 若林 30名	12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ			12:45(30分) TRX ALL workout 七島 8名		13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名
13:30(50分) パワーヨガ 若尾			14:00(30分) 水泳入門 若林	14:30(40分) ベリシェイプ 小松 20名		14:00(60分) 青盤調整ヨガ 吉崎 20名
14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z	14:30(45分) ホットヨガ 若尾		14:40(30分) 中級水泳 武田			
16:00(50分) ZUMBA 樹山	16:00(45分) ホットヨガ 竹内(結)			15:30(45分) ボールストレッチ 七島 20名		
17:15(50分) エアロ50 伊藤	17:15(50分) ヨガ 竹内(結)					