

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。

木曜日							4/12・26
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA	YOGA
		お水(1L以上) バスタオル をご持参ください				予約 9:20(30分) バレエストレッチ Yui 20名	予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 後藤 20名
						予約 10:00(30分) はじめてのバレエ Yui 20名	
10:25(50分) パワーヨガ 若尾	10:20(50分) 気功 笠松(博)	予約 10:30(45分) ホットヨガ SATOMI		予約 10:15(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約 10:40(60分) 初級バレエ Yui 6名	予約 10:45(50分) ピラティス 後藤 20名
						有料 ¥540	
11:30(50分) ヨガ 内海	11:25(60分) エアロマニア 黒部		11:45(45分) アクア サーキット 西原	予約 11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 20名			
						予約 12:00(60分) ヨガ SATOMI 20名	予約 12:00(60分) ヨガ SATOMI 20名
	12:40(45分) パレトン 内田	予約 12:45(45分) ホット リラックスヨガ 渋谷	12:45(30分) 初級背泳ぎ 石井	LINO会員さま月2回無料			
予約 13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名				12:35(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名			4/12, 26 午前中のレッスンは上記のみとなります。
	13:40(30分) ピラティス 内田						
		有料					
14:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山	13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原				予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名	予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名
15:25(60分) ラテンエアロ 大島							
予約 18:50(50分) ベーシック ステップ 大島 35名				予約 19:00(50分) ボックスフィット 岡 8名		予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名	予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名
	19:10(45分) はじめて エアロ 伊藤	予約 19:30(45分) ホットヨガ 竹内					
予約 19:55(50分) SHAPE PUMP 高崎 30名			20:00(60分) スイムトレーニング 宮治	予約 20:20(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名			
	20:10(60分) ジャズダンス 井上			LINO会員さま月2回無料			

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