# 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。

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください | | | | |
| 10:00 | 10:10(40分) ベーシック エアロ40 川崎 | 10:15(45分) 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 佐喜 | 予約 10:30(45分) ホットリラックスヨガ リマコ ムラヤマ | | | | 予約 10:10(50分) ピラティス 屋代 20名 |
| 11:00 | | 11:10(50分) 壮健気功 笠松(博) | 11:25(30分) ホットストレッチ 予約 若林 | | 予約 LINO会員さま月2回無料 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 | | 予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名 |
| 12:00 | 予約 12:10(50分) シェイプパンプ 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 | | | | | |
| 13:00 | | | | | 予約 12:45(30分) TRXストレッチ 七島 8名 | | |
| | 13:30(50分) パワーヨガ 若尾 | | | | 予約 13:25(30分) TRXトレーニング 七島 8名 | | |
| 14:00 | | | | 14:00(30分) 水泳入門 若林 | | | 予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名 |
| 15:00 | 14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z | | 予約 14:30(45分) ホットヨガ 若尾 | 14:40(30分) 中級水泳 武田 | 予約 14:30(40分) ベリーシェイプ 小松 20名 | | |
| 16:00 | 16:00(50分) ZUMBA 樹山 | | 予約 16:00(45分) ホットヨガ 竹内 | | 予約 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名 | | |
| 17:00 | 17:15(50分) エアロ50 伊藤 | 17:15(50分) ヨガ 竹内 | | | | | |
| 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
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