

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。

4/30(月)祝日スケジュール

	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(12以上) バスタオル をご持参ください				
10:00					予約		
10:15(45分)	エアロ45 景浦				10:15(45分) ペリーシェイプ Shizuka 20名		予約
11:00			予約	11:00(30分) アクアジョグ 植野	予約		10:45(75分) やさしい アシュタンガ 駒田 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 リラックスヨガ 景浦		11:10(45分) バレエエクササイズ Yui 20名		
12:00	予約		予約	12:00(30分) 水泳入門 清水			予約
12:10(50分)	シェイプパンプ 若林 30名		12:10(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル		予約		12:15(60分) バレエ ストレッチ Yui 20名
13:00				13:15(30分) スイムトレーニング 若林	LINO会員さま月2回無料 12:30(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		
13:10(50分)	ZUMBA GOLD 荒竹						
14:00		13:45(60分) 健康太極拳 青木	予約				
14:15(60分)	ヨガ 福島		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹				予約
15:00		15:00(50分) ZUMBA miku	予約				有料 ¥1,080 15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名
15:25(50分)	ベーシック エアロ50 池田		15:30(45分) ホット リラックスヨガ 栗野				
17:00		17:00(45分) ヨガ 栗野					
17:30(50分)	はじめて ストリートダンス KEN-Z						
18:30(60分)	HOUSE KEN-Z						
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

Lesson Schedule 2018.5

5/3(木)祝日スケジュール						
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 10:00(30分) はじめてバレエ Yui 20名
10:25(50分) パワーヨガ 若尾	10:20(50分) 氣功 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 有料 ¥540 10:45(60分) 初級バレエ Yui 6名
				予約 11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 20名		
11:30(50分) ヨガ 田波	11:25(50分) ファイトアタック BERAT 清水		11:45(45分) アクア サーキット 西原			予約 12:00(60分) ヨガ SATOMI 20名
		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 清水		LINO会員さま月2回無料 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	
13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名	12:40(50分) ピラティス 後藤					
						予約 14:30(60分) ヨガ 「いつものポーズを もっと楽しく」 渋谷 20名
	14:15(50分) ベーシック エアロ50 植田					
	14:30(50分) ZUMBA 樹山					
	15:25(60分) ラテンエアロ 大島					
16:40(60分) ボディシェイプ 大島 40名						
18:00						
19:00						
20:00						

祝日のため 20:00 CLOSE



ヨガ「いつものポーズをもっと楽しく」

得意なポーズも苦手なポーズも、考えすぎず、楽しく行ってみましょう。初心者さんも、慣れてきた方も大歓迎です！最後は、シャバアサナでリラックス、リフレッシュしてください。

ボディシェイプ

ダンベルと自重を使って行う筋力トレーニングのクラスです。一人では筋力が続けられない方も音楽に合わせて楽しくトレーニングできます。美しいボディラインを造りたい！シェイプアップしたい！いくつになっても自分の事は自分でできるように！筋力の低下を防ぎたい！

5/4(金)祝日スケジュール

	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(30分) 健康体操 若林	10:10(60分) 肩こり腰痛 予防改善 大島			予約 10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名		
11:00	10:50(50分) ZUMBA 若林	11:20(60分) フラ 山崎	11:00(60分) ホットヨガ 渋谷	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
12:00	予約 11:50(50分) ステップファン 池田 35名	12:30(30分) ファンクショナル トレーニング 高崎		11:45(30分) 初級バタフライ 円城寺	予約 LINO会員さま月2回無料		
13:00	12:50(50分) ヨガ 吉崎		12:45(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 中級水泳 円城寺	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		
14:00	13:50(50分) ZUMBA GOLD 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
15:00	15:00(45分) ストレッチ & トレーニング 西脇				予約 14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名		
16:00				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シンキングボール 渋谷 20名		予約 15:30(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
17:00	予約 16:40(50分) ステップファン 大島 35名		予約 17:00(45分) ホット リラックスヨガ 坂本		予約 16:45(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名		
18:00							
19:00							
20:00							

祝日のため 20:00 CLOSE



肩凝り、腰痛予防改善

運動不足や、運動はしているけれど運動後のメンテナンスをしていない方等…血行不良による肩凝りや腰痛の予防ストレッチクラスです。姿勢が崩れ、緊張してしまった筋肉をゆるやかなストレッチで解していきます。手拭いサイズのタオルをご持参ください。これから運動を始めよう！という方にもお勧めです

ホットヨガ60

いつもより15分長いレッスンで、アサナとからだの変化を感じませんか。みなさんのチャレンジお待ちしております！

ステップファン

ベーシックステップで正しい昇り降りと基本ステップをマスターしたら、コンビネーションにチャレンジしてみませんか？ベーシックよりステップの種類や方向変化が増え、ステップの組合せを楽しむクラスです。

5/5(土)祝日スケジュール

	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							
10:15	予約 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	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		予約 10:20(60分) 「リラックスヨガ+ ヨガ哲学のお話・ 呼吸法」 坂本 20名
11:00				11:10(30分) 中級水泳 若林			
11:15	11:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	11:25(50分) ボディケア 牧	予約 11:50(45分) ホット リラックスヨガ 坂本				
12:00	予約 12:15(50分) シェイプパンプ 丸田 30名				11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		予約 11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
13:00			予約 13:15(30分) ホットストレッチ 若林	13:30(30分) アクアアタック 清水			予約 13:00(45分) バレトン ～ソールシネシス～ 金子(元) 20名
14:00	13:30(50分) エアロファン 大島						
14:30	予約 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)			予約 14:15(50分) ベリーシェイプ Kasumi 20名		予約 14:30(60分) やさしいヨガ SATOMI 20名
15:00							
15:35	予約 15:35(50分) SHAPE PUMP 高崎 30名		予約 16:00(45分) ホット リラックスヨガ SATOMI				
16:00		16:00(50分) ZUMBA 金子(元)			予約 LINO会員さま月2回無料 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	17:00(50分) ヨガ 栗野						
18:00			予約 18:10(45分) ホットヨガ 栗野				予約 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
18:05	18:05(50分) ZUMBA 竹内(真)						
19:00							
20:00							

祝日のため 20:00 CLOSE



「リラックスヨガ+ヨガ哲学のお話と呼吸法」

ヨガのアサナ(ポーズ)の数は8400万、その起源は約4500年前のインダス文明まで遡ると言われています。現存する指南書の一つ、紀元後4-5世紀頃に編纂された『ヨーガ・スートラ』からヨガ哲学の概要をご紹介します。ゆったりとした易しいポーズで心身をリラックス。そして浄化の呼吸法(ナーディーショーダナ)の実践も行います。もちろん初心者大歓迎！さらにヨガを深めたいという方にもオススメです！