

# Lesson Schedule 2018.6

※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。

火曜日						
STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
【定員】60名	【定員】30名	【定員】10名				
		お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください		「ハンモックエクササイズ リストライプ」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。		予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 駒田 20名
10:15(50分) ヨガ 高橋				LINO会員さま月2回無料		予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 駒田 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	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日のみリストライプ》 7名		予約 10:50(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田 20名
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	11:45(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名		
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)	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
14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	15:00(60分) ZUMBA 東條			14:10(45分) BAILA BAILA 奈良 30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
15:25(50分) ベーシック エアロ50 八木			15:30(30分) 水中ハレーボール	15:30(45分) リセットコア 岡川 20名		
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		予約 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(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I KAORU 7名		予約 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名

- 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