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ことがございます。
予めご了承ください。

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
9:00			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。		
10:00	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 《16日のみリストラティブ》 7名		予約 10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名
11:00	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	11:10(30分) 中級水泳 若林	予約 11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		予約 11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
12:00	予約 12:15(50分) シェイプパンプ 丸田 30名		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) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名		予約 13:00(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子(元) 20名
13:00	13:30(50分) エアロファン 大島				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
14:00	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)					
15:00	予約 15:35(50分) シェイプパンプ 高崎 30名	16:00(50分) ZUMBA 金子(元)	予約 16:00(45分) ホット リラックスヨガ SATOMI		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		
16:00	17:00(50分) ヨガ 粟野						
17:00	18:05(50分) ZUMBA 竹内(真)		予約 18:10(45分) ホットヨガ 粟野				予約 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
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