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。

日曜日

	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
	【定員】60名	【定員】30名	定員【10名】				
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	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 10:20(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)	予約 11:25(30分) ホットストレッチ 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			予約 12:45(30分) TRX ALL workout 七島　8名		
13:00	13:30(50分) パワーヨガ 若尾				予約 13:25(30分) TRX TARGET workout 七島　8名		
14:00	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	14:00(30分) 水泳入門 若林 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		予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎　20名
15:00					予約 15:30(45分) ポールストレッチ 七島　20名		
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山		予約 16:00(45分) ホットヨガ 竹内(結)				
17:00	17:15(50分) エアロ50 伊藤	17:15(50分) ヨガ 竹内(結)					
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