

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。

		月曜日						
		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	9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
10:15(45分)		エアロ45 景浦	有料 10:15(60分) フラ・セッション 山崎			予約	10:15(45分) ペリーシェイプ Shizuka 20名	予約
11:00	予約	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	11:00(30分) アクアジョグ 植野	予約	11:15(45分) パレエエクササイズ Yui 20名	10:45(75分) やさしい アシュタンガ 田中 20名
12:00	予約	12:10(50分) シェイプパンプ 若林 30名		12:20(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル	12:00(30分) 水泳入門 清水	予約	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	予約
13:00		13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹			13:15(30分) スイムトレーニング 若林			12:20(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
14:00		14:15(60分) ヨガ 福島	13:45(60分) 健康太極拳 青木	14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		予約	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	
15:00		15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田	15:00(50分) ZUMBA miku			予約	15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名	
16:00								
17:00								
18:00								
18:40(50分)		はじめて ストリートダンス KEN-Z	19:10(45分) ヨガ 粟野			予約	18:45(45分) ペリーシェイプ 福島 20名	予約
19:00	予約	19:40(50分) シェイプパンプ 丸田 30名		20:20(45分) ホットヨガ 粟野	19:20(60分) スイムトレーニング 清水	予約	LINO会員さま月2回無料 20:00(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名	有料 ¥540 19:15(60分) リアル ボクシング 岡 7名
20:00			20:10(60分) HOUSE KEN-Z					
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