

# Lesson Schedule 2018.8

※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 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
9:00							
10:00			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」は 日によってクラス内容が変わ ります。詳しくはニュース欄の 「ハンモックスケジュール」を ご覧ください。		予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 駒田 20名
11:00	10:15(50分) ヨガ 高橋				予約 LINO会員さま月2回無料		
11:00	予約 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 7名		予約 10:50(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田 20名
12:00							
12:00	12:15(50分) エアロファン 岡川	12:05(45分) パレトン 金子(元)	予約 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 中級平泳ぎ 石井		11:45(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名	
13:00							
13:00	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)	予約 13:30(45分) ホット リラックスヨガ 内海	12:45(30分) 初級背泳ぎ 石井			予約 13:10(60分) リンパヨガ 大西 20名
14:00	予約						
14:00	14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名				14:10(45分) BAILA BAILA 奈良 30名		
15:00							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
15:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 八木	15:00(60分) ZUMBA 東條			予約	15:30(45分) リセットコア 岡川 20名	
16:00				15:30(30分) 水中バレーボール			
17:00							
18:00							
19:00			予約 19:00(45分) ホットヨガ 杉崎		予約		予約 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマ トオル 20名
19:00	19:00(50分) ZUMBA 竹内(真)			19:30(30分) 中級水泳 円城寺	19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
20:00							予約 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名
20:00	20:00(50分) ヨガ 杉崎	20:00(60分) HIP HOP 河西			予約 NO会員さま月2回無料	20:05(60分) ハンモックエクササイズ 7名	
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