

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。

金曜日						
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」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。		
10:10(30分) 健康体操 水口	有料 10:10(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎			予約	10:10(40分) ペリーシェイプ 福島 20名	予約 10:00(60分) モーニングヨガ 田波 20名
10:50(50分) ZUMBA GOLD 黒部			11:00(30分) アクアウォーク田代	予約	11:05(45分) リンパヨガ 福島 20名	予約 11:20(60分) ヨガ 田波 20名
予約	11:20(60分) フラ 山崎		11:45(30分) 中級パタフライ 石井			
11:50(50分) ステップファン 二宮 35名				予約	LINO会員さま月2回無料	
	12:30(30分) ファンクショナル トレーニング 高崎	予約	12:30(30分) 初級水泳 石井		12:15(60分) ハンモックエクササイズ 7名	
12:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上		12:45(45分) ホットヨガ 大西				
				予約	13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	
13:50(50分) ZUMBA 荒竹	13:45(50分) ボクシング エクササイズ 西脇			予約		予約 14:15(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
					14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名	
15:00(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇	有料 15:10(70分) アシュタンガ ヨーガセッション 竹江			予約		
			15:30(30分) 水中ハレーボール		15:25(60分) リフレッシュヨガ withシンキングボール 渋谷 8名	
18:50(60分) エアロマニア 大島	18:45(45分) ピラティス 内田			予約		予約
	19:45(30分) ポールストレッチ 内田		19:50(30分) 初級水泳 清水		19:30(45分) ペリーシェイプ Kurumi 20名	19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
20:00(60分) フリーダンス 河西		予約				
		20:45(45分) HOT リラックスヨガ 坂本				

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