Lesson Schedule 2018.10

※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。

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。		
10:00	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 10:30(45分) ホットヨガ MIEKO		予約 10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名		予約 10:00(60分) モーニングヨガ 田波 20名
11:00	10:50(45分) POMBA NAGI	11:20(60分) フラ 山崎		11:00(30分) アクアウォーク 武田	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
12:00	予約 11:50(50分) ステップファン 二宮 35名	12:30(30分) ファンクショナルトレーニング 高崎	予約 12:45(45分) ホットヨガ 大西	11:45(30分) 初級クロール 石井	予約 LINO会員さま月2回無料 12:15(60分) ハンモックエクササイズ 7名		
13:00	12:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上			12:30(30分) 中級水泳 石井	予約 13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		
14:00	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 14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名		予約 14:15(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
15:00	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		15:30(30分) 水中バレーボール	予約 15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	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 19:30(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名		予約 19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
20:00	20:00(60分) フリーダンス 河西	19:45(30分) ポールストレッチ 内田		19:50(30分) 中級水泳 畔上			
21:00			予約 20:45(45分) ホット 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