

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あります。予めご了承ください。

木曜日							10/11・25
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA	YOGA
		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 9:20(50分) はじめてバレエ Yui 20名	予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 後藤 20名
10:25(50分) パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 橋名時太極拳 木村裕子	10:30(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル	11:00(30分) アクアウォーク 濱水	10:15(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約 10:45(60分) 初級バレエ Yui 6名	予約 10:50(50分) ピラティス 後藤 20名
11:30(50分) ヨガ 内海	11:25(50分) ベーシック エアロ50 池田		11:45(45分) アクアサーキット 西原	11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 8名		予約 12:00(60分) ヨガ ナカシマ トオル 20名	予約 12:00(60分) ヨガ ナカシマ トオル 20名
13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名	12:40(45分) パレトン 内田	12:45(45分) ホット リラックスヨガ 渋谷	12:45(30分) 初級平泳ぎ 石井	LINO会員さま月2回無料			10/11、25 午前中のレッスンは上記のみとなります。
14:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	13:40(30分) ピラティス 内田	13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原		12:35(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名	
15:25(60分) ラテンエアロ 大島	14:30(50分) ZUMBA 樹山						
18:50(50分) ベーシック ステップ 大島 35名	19:10(45分) はじめて エアロ 伊藤	19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)				予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名	予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名
19:55(50分) シェイプ パンプ 高崎 30名	20:10(60分) ジャズダンス 井上		20:00(60分) スイム トレーニング 宮治	LINO会員さま月2回無料			
				20:10(60分) ハンモックエクササイズ 7名			

 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