

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場合がございます。予めご了承ください。

		月曜日						
		STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		【定員】60名	【定員】30名	【定員】10名				
9:00								
10:00				お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください				予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
11:00	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) ベリーシェイプ Nanja 20名		予約
12:00	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	予約 11:15(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			10:50(75分) やさしい アシタンガ 田中 20名
13:00	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 12:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名			予約 12:20(60分) バレエ ストレッチ Yui 20名
14:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹			13:15(30分) スイムトレーニング 若林				
15:00	14:15(60分) ヨガ 福島	13:45(60分) 健康太極拳 青木	予約 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		予約 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名			
16:00	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			
17:00								
18:00								
19:00	18:40(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z					予約 18:45(45分) ベリーシェイプ MEGUMI 20名		予約
20:00	予約 19:50(50分) シェイプパンプ 丸田 30名	19:10(45分) ヨガ 粟野		19:30(30分) 初級水泳 赤羽	予約 LINO会員さま月2回無料			有料 ¥540 19:15(60分) リアル ボクシング 岡 7名
21:00		20:10(60分) HOUSE KEN-Z	予約 20:20(45分) ホットヨガ 粟野		20:00(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