

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 【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				
10:00								予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
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
11:00	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 アシュタンガ 田中 20名
12:00	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
13:00		13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹			13:15(30分) スイムトレーニング 若林		LINO会員さま月2回無料 12:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名	12:20(60分) バレエ ストレッチ Yui 20名
14:00		14:15(60分) ヨガ 福島	13:45(60分) 健康太極拳 青木	14:30(45分) ホットヨガ 荒竹				
15:00		15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田	15:00(50分) ZUMBA miku			14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
16:00						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	19:10(45分) ヨガ 粟野			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		20:20(45分) ホットヨガ 粟野	19:30(30分) 初級水泳 赤羽		LINO会員さま月2回無料	19:15(60分) リアル ボクシング 岡 7名
21:00			20:10(60分) HOUSE KEN-Z			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