

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。

日曜日

	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(40分) ベーシック エアロ40 川崎	10:10(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜	予約 10:20(45分) ホット リラックスヨガ リマコ ムラヤマ				予約 10:10(50分) ピラティス 歴代 20名
11:00		11:10(50分) 気功 服部			予約 LINO会員さま月2回無料 11:00(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
12:00	予約 12:10(50分) シェイプパンプ 若林 30名	12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ					
13:00					予約 12:45(30分) TRX ALL workout 七島 8名		予約 12:40(60分) ヨガ YUKI 20名
14:00	13:30(50分) パワーヨガ 若尾			13:20(30分) 水泳入門 若林	予約 13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名		
15:00	14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z		予約 14:30(45分) ホットヨガ 若尾	14:00(30分) 初級水泳 若林	予約 14:30(40分) ペリーシェイプ Kasumi 20名		予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山		予約 16:00(45分) ホットヨガ 竹内(結)			予約 15:30(45分) ボールストレッチ 七島 20名	
17:00							
18:00	17:15(50分) ヨガ 竹内(結)	17:15(50分) エアロ50 伊藤					
19:00							
20:00							
21:00							

- 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