

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。

10/8(月)祝日スケジュール							
	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(12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							
10:15	10:15(45分) エアロ45 藤井				予約 10:15(45分) ペリーシェイプ Nanja 20名		予約
11:00	予約 11:10(50分) ヨガ ナカシマ トオル		予約 11:15(45分) ホット リラックスヨガ 大西	11:00(30分) アクアジョグ 植野	予約 11:15(45分) バレエエクササイズ Yui 20名		10:45(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 丸田 30名	11:30(45分) はじめて ラテンエアロ 東條	予約 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 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		予約 12:20(60分) バレエ ストレッチ Yui 20名
13:00	13:10(50分) ZUMBA 若林						
14:00		予約 13:45(60分) 太極鞭杆 青木 15名					
14:15	14:15(60分) ヨガ 福島		予約 14:30(45分) ホットヨガ 西山	14:30(30分) スイムトレーニング 若林	予約 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
15:00		15:00(50分) ZUMBA miku					予約 有料 ¥540 15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名
15:25	15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田				予約 15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		
16:00		16:05(50分) ヨガ 栗野					
17:00	17:00(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z		予約 17:20(45分) ホットヨガ 栗野				
18:00	18:10(60分) HOUSE KEN-Z						
19:00							
20:00	祝日のため 20:00 CLOSE						



太極鞭杆(タイチーベンガン)

中国棒術の一つで現在では医療体術と なっています。棒を持って身体を動かす事により肩関節が柔らかくなり柔軟性・運動機能の改善します。胸回りを大きく開く事により呼吸がしやすくなります。バランス能力の向上が期待でき、転倒防止に役立ちます。

やさしいアシュタンガ

これからアシュタンガヨガを始めてみたいと思っ ている方。始めてはみたけれど、呼吸法 やマントラ、トリスターナについてなど基礎を 知りたいという方にお勧めです。

- 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