

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。

火曜日

	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							
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 駒田 20名
11:00	10:15(50分) ヨガ 高橋				予約 LINO会員さま月2回無料		
11:00	予約 11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	11:00(50分) ピラティス 後藤		11:00(30分) アクアジョグ 若林	10:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約 10:50(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田 20名
12:00	12:15(50分) エアロファン 岡川	12:05(45分) パレトン 金子(元)	予約 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 初級パタフライ 石井			
13:00	13:15(50分) ファイト アタックBEAT 高崎	13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)	予約 13:30(45分) ホット リラックスヨガ 内海	12:45(30分) 中級背泳ぎ 石井			予約 11:45(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
14:00	予約 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名				14:10(45分) BAILA BAILA 奈良 30名		予約 13:10(60分) リンパヨガ 大西 20名
15:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 八木	15:00(60分) ZUMBA 東條			予約 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名		予約 15:00(60分) からだ コンディショニング ピラティスヨガ 内海 20名
16:00				15:30(30分) 水中ハレボール			
17:00							
18:00							
19:00	19:00(50分) ZUMBA 竹内(真)		予約 19:00(45分) ホット ルーシーダットン 秋本	19:30(30分) 水泳入門 桃井	予約 19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名		予約 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマ トオル 20名
20:00	20:05(50分) ピラティス 秋本	20:00(60分) HIP HOP 河西			予約 LINO会員さま月2回無料		予約 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名
21:00					20:05(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