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ことがございます。
予めご了承ください。

土曜日

	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	予約 10:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	10:15(60分) ボクシング エクササイズ 西脇		10:30(30分) 初級水泳 若林	予約 LINO会員さま月2回無料 10:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約 10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名
11:00	予約 11:15(50分) コアピラティス 高崎	11:25(50分) ボディケア 牧	予約 11:50(45分) ホット リラックスヨガ 坂本	11:10(30分) ロングスイム 若林	予約 11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		予約 11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
12:00	予約 12:15(50分) シェイプパンプ 丸田 30名	12:30(60分) 太極拳 溝口					
13:00	13:20(50分) エアロファン 大島			13:30(30分) アクアアタック 清水	予約 13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名		予約 13:00(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子(元) 20名
14:00	予約 14:25(50分) ベーシック ステップ 大島 35名	14:45(45分) はじめて エアロ 金子(元)			予約 14:15(50分) ベリーシェイプ SAKURA 20名		予約 14:30(60分) やさしい フローヨガ MIEKO 20名
15:00	予約 15:30(50分) シェイプパンプ 高崎 30名	16:00(50分) ZUMBA 金子(元)	予約 16:00(45分) ホット リラックスヨガ MIEKO		予約 LINO会員さま月2回無料 15:50(60分) ハンモックエクササイズ 7名		
16:00	17:00(50分) ヨガ 粟野						
17:00	18:05(50分) ZUMBA 竹内(真)		予約 18:10(45分) ホットヨガ 粟野				予約 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
18:00							
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