

Lesson Schedule 2018.12

※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
		お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参下さい		「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。		
10:10(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 リラクゼーション リマコ ムラヤマ				予約 10:10(50分) ピラティス 歴代 20名
	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
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			予約 12:45(30分) TRX ALL workout 七島 8名		予約 12:40(60分) ヨガ YUKI 20名
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		
			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
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	14:40(30分) 中級水泳 武田			
				予約 15:30(45分) ボールストレッチ 七島 20名		
16:00(50分) ZUMBA 樹山		予約 16:00(45分) ホットヨガ 竹内(結)				
17:15(50分) ヨガ 竹内(結)	17:15(50分) エアロ50 伊藤					

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