

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。

| | | 月曜日 | | | | | | |
|-------|----|---|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|--------|---|
| | | 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。 | | 予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名 |
| 10:00 | | 10:15(45分) エアロ45 景浦 | 有料 10:15(60分) フラ・セッション 山崎 | | | 10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名 | | 予約 |
| 11:00 | 予約 | 11:10(50分) ヨガ ナカシマ トオル | 11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條 | 11:15(45分) ホット リラックスヨガ 景浦 | 11:00(30分) アクアジョグ 植野 | 11:15(45分) パレエエクササイズ Yui 20名 | | 10:50(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 若林 30名 | | 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 | 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 GOLD 荒竹 | | | 13:15(30分) スイムトレーニング 若林 | | | |
| 14:00 | | 14:15(60分) ヨガ 福島 | 13:45(60分) 健康太極拳 青木 | 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹 | | 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名 | | |
| 15:00 | | 15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田 | 15:00(50分) ZUMBA miku | | | 15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名 | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:40(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z | 19:10(45分) ヨガ 粟野 | | | 18:45(45分) ベリーシェイプ MEGUMI 20名 | | 予約 有料 ¥540 19:15(60分) リアル ボクシング 岡 7名 |
| 20:00 | 予約 | 19:50(50分) シェイプパンプ 丸田 30名 | 20:10(60分) HOUSE KEN-Z | 20:20(45分) ホットヨガ 粟野 | 19:30(30分) 初級水泳 赤羽 | LINO会員さま月2回無料 20:00(60分) ハンモックエクササイズ 7名 | | |
| 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