

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ことがあります。予めご了承ください。

木曜日							12/13・27
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA	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。			
						予約 9:20(50分) はじめてバレエ Yui 20名	予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 後藤 20名
10:25(50分) パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 橋名時太極拳 木村裕子	予約 10:30(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル			予約 10:15(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	予約 有料 ¥540	予約
			11:00(30分) アクアウォーク 清水			10:45(60分) 初級バレエ Yui 6名	10:50(50分) ピラティス 後藤 20名
11:30(50分) ヨガ 内海	11:30(50分) ベーシック エアロ50 池田				11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 8名		
			11:45(45分) アクアサーキット 西原			12:00(60分) ヨガ ナカシマ トオル 20名	予約 12:00(60分) ヨガ ナカシマ トオル 20名
	12:40(45分) パレトン 内田	12:45(45分) ホット リラックスヨガ 渋谷	12:45(30分) 初級平泳ぎ 石井	LINO会員さま月2回無料			
予約 13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名					12:35(60分) ハンモックエクササイズ 7名		↑ 12/13、27 午前中のレッスンは上記のみとなります。
	13:40(30分) ピラティス 内田						
		13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原					
14:15(50分) ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山					予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名	予約 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 20名
15:25(60分) ラテンエアロ 大島							
予約 18:50(50分) ベーシック ステップ 大島 35名							
	19:10(45分) はじめて エアロ 伊藤	19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)				予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名	予約 19:30(60分) パワーヨガ 吉崎 20名
予約 19:55(50分) シェイプ パンプ 高崎 30名	20:10(60分) ジャズダンス 井上		20:00(60分) スイム トレーニング 宮治	LINO会員さま月2回無料			
					20:10(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