

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。

金曜日

	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。		
10:00	10:10(30分) 健康体操 水口	有料 10:10(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎	予約 10:15(45分) ホットヨガ MIEKO		予約 10:10(40分) ペリーシェイプ 福島 20名		予約 10:00(60分) モーニングヨガ 田波 20名
11:00	10:50(45分) POMBA NAGI		LINO会員さま 限定レッスン	11:00(30分) アクアウォーク 武田	予約 11:05(45分) ホットリンパヨガ 福島 10名		予約 11:20(60分) ヨガ 田波 20名
12:00	予約 11:50(50分) ステップファン 二宮 35名	11:20(60分) フラ 山崎		11:45(30分) 初級クロール 石井	HOTルームでのレッスン		
13:00	12:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上	12:30(30分) ファンクショナル トレーニング 高崎	予約 12:45(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 中級水泳 石井	LINO会員さま月2回無料 12:15(60分) ハンモックエクササイズ 7名		
14:00	13:50(50分) ZUMBA 荒竹	13:45(50分) ポクシング エクササイズ 西脇		14:00(30分) アクアピクス 高橋(久)	13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約 14:15(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
15:00	15:00(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇	有料 15:10(70分) アシュタंगा ヨーガセッション 竹江			予約 14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名		
16:00				15:30(30分) 水中ハレーボール	予約 15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名		
17:00							
18:00							
19:00	18:50(60分) エアロマニア 大島	18:45(45分) ピラティス 内田			予約		予約
20:00	20:00(60分) フリーダンス 河西	19:45(30分) ポールストレッチ 内田		19:50(30分) 中級水泳 畔上	19:30(45分) ペリーシェイプ Kurumi 20名		19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
21:00			予約 20:45(45分) ホット リラックスヨガ 坂本				

 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