

# Lesson Schedule 2019.1

※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。

## 火曜日

	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				
10:00		新規体験 10:15(30分) ピラティス 後藤					予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 駒田 20名
11:00	10:15(50分) ヨガ 高橋(敦)		新規体験 10:45(30分) ホットヨガ 渋谷		予約 LINO会員さま月2回無料		予約 10:50(75分) 姿勢改善ヨガ+ 駒田 15名
12:00	予約 11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	11:00(50分) ピラティス 後藤		11:00(30分) アクアジョグ 若林	10:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		有料 ¥540
13:00	12:15(50分) エアロファン 岡川	12:05(45分) バレトン 金子(元)	予約 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 中級バタフライ 石井		11:45(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名	
14:00	13:15(50分) ファイト アタックBEAT 高崎	13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)	予約 13:30(45分) ホット リラックスヨガ 内海	12:45(30分) 初級平泳ぎ 石井			予約 13:10(60分) リンパヨガ 大西 20名
15:00	予約 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	14:00(30分) ヨガ 渋谷			14:10(45分) BAILA BAILA 奈良 30名		予約 15:00(60分) からだ コンディショニング ピラティスヨガ 内海 20名
16:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 八木	15:00(60分) ZUMBA 東條		15:30(30分) 水中バレーボール	15:30(45分) リセットコア 岡川 20名		
17:00							
18:00							
19:00		新規体験 18:50(30分) エアロピクス 辻	予約 19:00(45分) ホット ルーシーダットン 秋本		予約 19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名		予約 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマ トオル 20名
20:00	19:00(50分) ZUMBA 竹内(真)			19:30(30分) 水泳入門 桃井			予約 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名
21:00	20:05(50分) ピラティス 秋本	20:00(60分) HIP HOP 河西			LINO会員さま月2回無料 20:05(60分) ハンモックエクササイズ 7名		

- トレーニング系
- プール
- トレーニングシューズ必要(ダンス系)
- 一部予約制
- ダンス系
- エアロピクス・有酸素エクササイズ系
- 初心者向けレッスン
- 有料
- リラクゼーション・ヨガ系
- ハンモック
- 今月からの新規レッスン(時間・スタジオ・IP変更)
- 新規体験