

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。

12/24 (月・祝) のスケジュール

	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	10:15(45分) エアロ45 景浦	10:15(30分) スム-スモーション 若林			予約	10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名	予約
11:00	予約		11:15(45分) ホット リラククスヨガ 景浦	11:00(30分) アクアジョグ 植野	予約	11:15(45分) バレエエクササイズ Yui 20名	10:30(75分) やさしい アシュタンガ 田中 20名
12:00	11:10(50分) ヨガ ナカシマ トオル	仮装OK 11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條		12:00(30分) 水泳入門 清水			
13:00	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		予約	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	12:20(60分) バレエ ストレッチ Yui 20名
14:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹			13:15(30分) スイムトレーニング 若林			予約
15:00	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		予約	仮装OK 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	有料 ¥540 13:30(60分) 《スペインの踊り》を 踊ろう Yui 10名
16:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田	仮装OK 15:00(50分) ZUMBA miku					予約
17:00		16:05(45分) ヨガ 粟野			予約	15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名	有料 ¥540 15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名
18:00	17:00(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z		17:20(45分) ホットヨガ 粟野				
19:00	18:10(60分) HOUSE KEN-Z						
20:00	祝日のため 20:00 CLOSE						



スム-スモーション
ストレッチボールを利用した「筋膜ほぐし」を取り入れ、身体動作の改善を目指すファンクショナルトレーニングプログラムです。

仮装OK
はじめてラテンエアロ
クリスマススペシャル！クリスマスソングに合わせて振り付けをしていきます。仮装をして一緒にクリスマス気分を盛り上げていきましょう！！

仮装OK
ZUMBA
ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。今回はクリスマス特別バージョンでお届けします！一緒に盛り上がりましょう♪

やさしいアシュタンガ
これからアシュタンガヨガを始めたいと思っている方。始めてはみたけれど、呼吸法やマントラ、トリスターナについてなど基礎を知りたいという方にお勧めです。

《スペインの踊り》を踊ろう
クリスマスの物語、くるみ割り人形というバレエ作品の《スペインの踊り》をみなさんと踊りましょう！フラメンコのような雰囲気のかっこいい踊りです。

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