

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。

1/14(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 をご持参ください		「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					予約		
10:15(45分)	エアロ45 景浦	10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内			10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名	予約	有料 ¥540
11:00	予約		予約	11:00(30分) アクアジョグ 植野	予約		10:40(90分) やさしい アシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 15名
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		11:15(45分) パレエエクササイズ Yui 20名		
12:00	予約		予約	12:00(30分) 水泳入門 清水	予約		予約
12:10(50分)	シェイプパンプ 若林 30名		12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマ トオル		LINO会員さま月2回無料		12:25(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
13:00				13:15(30分) スイムトレーニング 若林	12:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約
13:10(50分)	ZUMBA GOLD 荒竹				リノエリア会員以外の方 参加OK! ※女性のみ		有料 ¥540
14:00		13:45(60分) 健康太極拳 饗場	予約		14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	予約	13:40(60分) やさしいパレエ Yui 9名
14:15(60分)	ヨガ 福島		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹			予約	有料 ¥540
15:00		15:00(50分) ZUMBA miku			15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名	予約	15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名
15:25(50分)	ベーシック エアロ50 池田						
16:00		16:05(45分) ヨガ 渋谷					
17:00	17:00(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z		予約				
18:00		17:20(60分) ホットヨガ 渋谷					
18:10(60分)	HOUSE KEN-Z						
19:00							
20:00	祝日のため 20:00 CLOSE						



ホットヨガ

通常レッスンより、15分長いことにより、ポーズを増やし、深めていきます。
45分のレッスンに慣れた方、チャレンジお待ちしております。

BAILA BAILA

さまざまなジャンルのダンスを取り入れたフリースタイルのダンスワークアウトです。ステップの練習から行うので初めての方でも楽しんでご参加いただけます。

★リノエリア会員以外の方は
入口前にご整列ください。

- 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・IP変更)

- 予約 一部予約制
- 有料 有料
- 新規体験 新規体験