

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。

木曜日							1/10・24
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。		予約 9:20(50分) はじめてハレエ Yui 20名	予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 後藤 20名
	10:15(60分) 太極拳 溝口	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 10:45(60分) 初級バレエ Yui 6名	予約 10:50(50分) ピラティス 後藤 20名
10:25(50分) パワーヨガ 若尾			11:00(30分) アクアウォーク 清水	予約 11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 8名		予約 12:00(60分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名	予約 12:00(60分) パワーヨガ ナカシマ トオル 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		11:45(45分) アクアサーキット 西原	LINO会員さま月2回無料			
	12:40(45分) パレトン 内田	予約 12:45(45分) ホット リラックスヨガ 渋谷	12:45(30分) 中級平泳ぎ 石井	12:35(60分) ハンモックエクササイズ 7名			
予約 13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名	13:40(30分) ピラティス 内田	有料 13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原		新規体験 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名			1/10、24 午前中のレッスンは上記のみとなります。
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	予約 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	予約 20:10(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
- エアロビクス・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