

Lesson Schedule 2019.2

※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。

2/11(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 Kasumi 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		10:30(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 木村	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		
13:10(50分)	ZUMBA GOLD 荒竹						予約
14:00		13:45(60分) 健康太極拳 青木	予約				有料 ¥540
14:15(60分)	ヨガ 福島		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		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
15:00		15:00(50分) ZUMBA 根岸				予約	有料 ¥540
15:25(50分)	ベーシック エアロ50 池田				15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名
16:00		16:05(45分) ヨガ 栗野					
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(45分) ホットヨガ 栗野				
18:10(60分)	HOUSE						
19:00	KEN-Z						
20:00	祝日のため 20:00 CLOSE						

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