

# 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。

## 土曜日

	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(12以上) バスタオル をご持参ください				
10:00							
10:15(50分)	ベーシック エアロ50 植田	10:15(60分) ボクシング エクササイズ 西脇	<b>新規体験</b> 10:30(30分) ポールストレッチ 高橋(久)	10:30(30分) 中級水泳 若林	予約 LINO会員さま月2回無料		予約 10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名
11:00	予約			11:10(30分) ロングスイム 若林	10:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約
11:15(50分)	コアピラティス 高崎	11:25(50分) ボディケア 牧	予約				予約
12:00	予約		11:50(45分) ホット リラックスヨガ 坂本		11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
12:15(50分)	シェイプパンプ 丸田 30名						
13:00		12:30(60分) 太極拳 溝口					予約
13:20(50分)	エアロファン 大島	<b>新規体験</b> 13:45(30分) サーキットトレーニング 高橋(久)		13:30(30分) アクアアタック 清水			13:00(45分) バレトン ～ソールシシス～ 金子(元) 20名
14:00	予約						
14:25(50分)	ベーシック ステップ 大島 35名	14:45(50分) ZUMBA 金子(元)					予約
15:00	予約				14:15(50分) ベリーシェイプ SAKURA 20名		14:30(60分) やさしい フローヨガ MIEKO 20名
15:30(50分)	シェイプパンプ 高崎 30名	16:00(45分) はじめて エアロ 金子(元)	予約				
16:00			16:00(45分) ホット リラックスヨガ MIEKO		予約 LINO会員さま月2回無料		
17:00	17:00(50分) ヨガ 粟野				15:50(60分) ハンモックエクササイズ 7名		
18:00							予約
18:05(50分)	ZUMBA 竹内(真)		予約				18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
19:00			18:10(45分) ホットヨガ 粟野				
20:00							
21:00							

- 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