

# 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。

木曜日							2/14・28
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		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	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				
	12:40(45分) パレトン 内田	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	LINO会員さま月2回無料			
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	13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原		12:35(60分) ハンモックエクササイズ 7名			
				新規体験 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名			
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							
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	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
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	LINO会員さま月2回無料			
				20:10(60分) ハンモックエクササイズ 7名			

2/7、21  
午前中のレッスンは上記のみとなります。

- 🟡 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・IP変更)
- 🟡 予約 一部予約制
- 🟠 有料 有料
- 🟢 新規体験 新規体験