

# Lesson Schedule 2019.3

※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。

金曜日						
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 定員【10名】	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		お水(1L以上) バスタオル をご持参ください				
10:15(30分) はじめてエアロ 若林	10:10(45分) POMBA NAGI	予約 10:15(45分) ホットヨガ MIEKO		予約	10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名	予約 10:00(60分) モーニングヨガ 田波 20名
11:05(30分) ファンショナル トレーニング 高崎		LINO会員さま 限定レッスン	11:00(30分) アクアウォーク 武田	予約	11:10(45分) ホットリンパヨガ 福島 10名	予約
予約	11:20(60分) フラ 山崎		11:45(30分) 中級クロール 石井		HOTルームでのレッスン	11:20(60分) ヨガ 田波 20名
11:50(50分) ステップファン 二宮 35名				予約	LINO会員さま月2回無料	
12:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上	有料 12:30(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎	予約 12:45(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 初級水泳 石井		12:15(60分) ハンモックエクササイズ 7名	新規体験 12:35(30分) ヨガ 田波
13:50(50分) ZUMBA 荒竹	13:45(50分) ボクシング エクササイズ 西脇		14:00(30分) アクアピクス 高橋(久)	予約	13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	予約
				予約	14:25(45分) HIP HOP 藤岡 30名	14:15(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
15:00(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇	有料 15:10(70分) アシュタンガ ヨーガセッション 竹江		15:30(30分) 水中ハレボール	予約	15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名	
18:50(60分) エアロマニア 大島	18:45(45分) ピラティス 内田	新規体験 19:00(30分) ホットヨガ 渋谷		予約		予約
	19:45(30分) ポールストレッチ 内田		19:50(30分) 中級水泳 畔上		19:30(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名	19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
20:00(60分) フリーダンス 河西		予約 20:45(45分) ホット リラックスヨガ 坂本				

- 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)
- 予約 一部予約制
- ダンス系
- エアロピクス・有酸素エクササイズ系
- 初心者向けレッスン
- 有料 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変更含む)
- 新規体験 新規体験