

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。

| 日曜日 | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|--|--|--------------------------|--|--------|--|
| | 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(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 | 10:10(40分) ベーシック エアロ40 川崎 | 10:10(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜 | 予約 10:20(45分) ホット リラックスヨガ リマコ ムラヤマ | | | | 予約 10:10(50分) ピラティス 屋代 20名 |
| 11:00 | 新規体験 11:25(30分) エアロピクス 屋代 | 11:10(50分) 氣功 服部 | | | LINO会員さま月2回無料 11:00(60分) ハンモックエクササイズ 7名 | | 予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名 |
| 12:00 | 予約 12:10(50分) シェイプパンプ 若林 30名 | 12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ | | | | | 予約 |
| 13:00 | | 新規体験 13:15(30分) ダンス リマコ ムラヤマ | | 13:20(30分) 水泳入門 若林 | 予約 12:45(30分) TRX ALL workout 七島 8名 | | 予約 12:40(60分) ヨガ YUKI 20名 |
| 14:00 | 13:30(50分) パワーヨガ 若尾 | | | 14:00(30分) 初級水泳 若林 | 予約 13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名 | | 予約 |
| 15:00 | 14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z | | 予約 14:30(45分) ホットヨガ 若尾 | 14:40(30分) 中級水泳 武田 | 予約 14:30(40分) ベリーシェイプ Kasumi 20名 | | 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名 |
| 16:00 | 16:00(50分) ZUMBA 樹山 | | 予約 16:00(45分) ホットヨガ 竹内(結) | | 予約 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名 | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 17:15(50分) ヨガ 竹内(結) | 17:15(50分) エアロファン 伊藤 | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

- 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
- エアロピクス・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変更含む)
- 予約 一部予約制
- 有料 有料
- 新規体験 新規体験