

# 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。

		月曜日						
カルチャーセンター4B		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				
10:00						「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 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
11:00	有料 10:15(60分) フラ・セッション 山崎	10:15(45分) エアロ45 景浦	10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内			10:15(45分) ペリーシェイプ Nanja 20名		予約 有料 ¥540
12:00		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	11:00(30分) アクアジョグ 植野	11:15(45分) パレエエクササイズ Yui 20名		10:40(90分) やさしい アシタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 15名
13:00		12:10(50分) シェイプパンプ 若林 30名	新規体験 12:30(30分) ヨガ 田中	12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマ トオル	12:00(30分) 水泳入門 清水	LINO会員さま月2回無料 12:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		12:25(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
14:00		13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	13:45(60分) 健康太極拳 青木		13:15(30分) スイムトレーニング 若林	新規体験 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名		13:40(60分) やさしいパレエ Yui 9名
15:00		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		
16:00		15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田	15:00(50分) ZUMBA miku			15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		
17:00								
18:00								
19:00		18:40(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z	19:10(45分) ヨガ 栗野			18:45(45分) ペリーシェイプ MEGUMI 20名		19:15(60分) リアル ボクシング 岡 7名
20:00		19:50(50分) シェイプパンプ 若林 30名	20:10(60分) HOUSE KEN-Z	20:20(45分) ホットヨガ 栗野	19:30(30分) 初級水泳 畔上	20:00(60分) ハンモックエクササイズ 7名		
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)
- 予約 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 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