

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。

3/21(木・祝)のスケジュール

	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 9:20(50分) はじめてバレエ Yui 20名
10:15	10:15(50分) パワーヨガ 若尾	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		予約 10:15(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約 10:45(60分) 初級バレエ Yui 6名
11:00				11:00(30分) アクアウォーク 清水	予約 11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 8名		有料 ¥540
11:20	11:20(60分) 今から始める フレックストレーニング 日高	11:30(50分) ベーシック エアロ50 池田	予約 12:15(45分) リンパマッサージ &ストレッチ Yui	11:45(45分) アクアサーキット 西原	予約 LINO会員さま月2回無料		予約 12:00(60分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名
12:00					12:45(30分) 中級平泳ぎ 石井		
12:30	予約 13:10(50分) サーキット トレーニング 樹山 30名	12:40(45分) パレトン 内田	予約 13:30(45分) ホット リラックスヨガ 渋谷				
13:00		13:40(30分) ピラティス 内田					
14:00							
14:15	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) ストレッチ& コンディショニング 内田 20名
14:45					予約 14:45(30分) TRXトレーニング 渋谷 8名		
15:00							
15:25	15:25(60分) ラテンエアロ 大島	15:30(60分) ジャズダンス 井上					
16:00							
16:45	16:45(45分) はじめて エアロ 伊藤	16:50(60分) 肩凝り腰痛改善 ストレッチ 大島					
17:00							
18:00	予約 18:00(45分) FAT BURN EXTREAM 竹内(真) 30名						
19:00							
20:00	祝日のため 20:00 CLOSE						



今から始める フレックストレーニング

あなたは“美しい体”と“カッコいい体”どちらが欲しいですか？このレッスンでは、細くて長〜い美しい体を作る新メソッド「フレックストレーニング」についてご紹介していきます。
是非、ご参加お待ちしております！

リンパマッサージ& ストレッチ

リンパの流れを意識しながら、全身をゆったりとマッサージしていきます。暖かい環境で身体をほぐして、身体のめぐりをよくしましょう！

肩凝り腰痛改善 ストレッチ

運動不足や、運動後のメンテナンスをしていない方等…血行不良による肩凝りや腰痛の予防ストレッチクラスです。これから運動を始めよう！という方にもお勧めです。

FAT BURN EXTREAM

英国で生まれた脂肪燃焼、筋力向上、体力向上に効果絶大の高強度トレーニングです。
やみつきになること間違いなし！

ハンモック エクササイズ リストラティブ 75

ハンモックを低くして深くリラックスしながら、幅広い層の方に受けて頂けるクラスです。通常より15分長い特別レッスンです。

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・IR変更含む)

新規体験 新規体験