Lesson Schedule 2019.4

※急な変更が発生した場合等、情報更新が間に合わないことがございます。
予めご了承ください。

月曜日

STUDIO-1（【定員】60名）

- 10:15(45分) エアロ45 景浦
- 予約 11:10(50分) ヨガ ナカシマ トオル
- 13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹
- 14:15(60分) ヨガ 福島
- 15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田
- 19:00(45分) ヨガ 粟野

STUDIO-2（【定員】30名）

- 10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内
- 11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條
- 新規体験 12:30(30分) ヨガ 田中
- 15:00(50分) ZUMBA miku
- 18:40(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z
- 20:10(60分) HOUSE KEN-Z

HOT（【定員】10名）

お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください

- 予約 11:15(45分) ホット リラックスヨガ 景浦
- 予約 12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマ トオル
- 予約 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹
- 予約 20:15(45分) ホットヨガ 粟野

POOL

- 11:00(30分) アクアウォーク 植野
- 12:00(30分) 初級クロール 若林
- 13:15(30分) ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 若林
- 19:30(30分) 初級水泳 畔上

LINO-A / LINO-B

「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 10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名
- 予約 11:15(45分) バレエエクササイズ Yui 20名
- 予約 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
- 新規体験 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名
- 予約 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名
- 予約 15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名
- 予約 18:45(45分) ベリーシェイプ MEGUMI 20名
- 予約 19:40(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI 10名

YOGA

- 予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
- 予約 有料 ¥540 10:40(90分) やさしい アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガ 田中 15名
- 予約 12:25(60分) バレエ ストレッチ Yui 20名
- 予約 有料 ¥540 13:40(60分) やさしいバレエ Yui 9名
- 予約 有料 ¥540 19:15(60分) リアル ボクシング 岡 7名

リラクゼーション・ヨガ系
プール
ハンモック
エアロビクス・有酸素エクササイズ系
トレーニング系
ダンス系

トレーニング系・ダンス系でトレーニングシューズ必須のレッスン
※エアロビクス・有酸素エクササイズ系はシューズ必須（記載なし）

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・IR変更含）

予約 一部予約制
有料 有料
新規体験 新規体験