

# 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
9:00			お水(1ℓ以上) バスタオル をご持参ください				
10:00							
10:15(30分)	はじめてエアロ 麻川	10:20(45分) POMBA NAGI	10:15(45分) ホットヨガ MIEKO		10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名		10:00(60分) モーニングヨガ 田波 20名
11:00	11:05(30分) ファンクショナル トレーニング 高崎		LINO会員さま 限定レッスン	11:00(30分) アクアピクス 長嶋	11:10(45分) ホットリンパヨガ 福島 10名		11:20(60分) ヨガ 田波 20名
12:00	11:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上			11:45(30分) 初級背泳ぎ 石井	HOTルームでのレッスン		
13:00		12:30(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎	12:45(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 中級水泳 石井	12:25(60分) フラ 福島 20名		新規体験 12:35(30分) ヨガ 田波
14:00	13:20(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)	13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		14:15(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
15:00	15:00(45分) ストレッチ & トレーニング 西脇	15:10(70分) アシュタンガ ヨーガセッション 竹江			14:30(45分) HIP HOP 藤岡 30名		
16:00				15:30(30分) 水中ハレーボール	15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名		
17:00							
18:00							
19:00	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				
20:00		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
21:00			20:45(45分) ホット リラックスヨガ 坂本				

■ リラクゼーション・ヨガ系    ■ エアロピクス・有酸素エクササイズ系    ■ トレーニング系・ダンス系で  
■ プール    ■ トレーニング系    ■ 初心者向けレッスン    ■ 今月からの新規レッスン  
■ ハンモック    ■ ダンス系    ■ ※エアロピクス・有酸素エクササイズ系はシューズ必須(記載なし)    (時間・スタジオ・IR変更含)    ■ 新規体験    ■ 新規体験

予約 一部予約制

有料 有料

新規体験 新規体験