

Lesson Schedule 2019.5

※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(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜	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 歴代 20名
11:00	新規体験 11:25(30分) エアロビクス 歴代	11:10(50分) 氣功 服部			LINO会員さま月2回無料		予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
12:00		12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ					
13:00		新規体験 13:15(30分) ダンス リマコ ムラヤマ	13:30(45分) ホット リラックスヨガ MAI	13:20(30分) 水泳入門 若林	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	13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名		予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
15:00	14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z		14:30(45分) ホットヨガ 若尾	14:40(30分) 中級水泳 武田	14:30(40分) ベリーシェイプ Kasumi 20名		
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山				15:30(45分) ボールストレッチ 七島 20名		
17:00							
18:00	17:15(50分) ヨガ タカユキ	17:15(50分) エアロファン 伊藤					
19:00							
20:00							
21:00							

- リラクゼーション・ヨガ系
 エアロビクス・有酸素エクササイズ系
 プール
 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
- 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)
 予約 一部予約制
 有料 有料
 新規体験 新規体験