

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。

4/27(土)のレッスンスケジュール

	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							
10:15(50分)	ベーシック エアロ50 植田	10:15(60分) ボクシング エクササイズ 西脇	新規体験 10:30(30分) ポールストレッチ 高橋(久)	10:30(30分) 中級水泳 若林	予約 LINO会員さま月2回無料 10:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約 10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名
11:00	予約			11:10(30分) ロングスイム 若林			
11:15(50分)	コアピラティス 高崎	11:25(50分) ボディケア 牧	予約				予約
12:00	予約		11:50(45分) ホット リラックスヨガ 坂本	12:00(30分) スイムトレーニング 若林	11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
12:15(45分)	ストレッチ & トレーニング 西脇 30名	新規体験 13:45(30分) サーキットトレーニング 高橋(久)					
13:00							
13:20(50分)	エアロファン 大島	13:20(45分) ミットパンチ エクササイズ 西脇 10名		13:30(30分) アクアアタック 清水			13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
14:00	予約						
14:25(50分)	ベーシック ステップ 大島 35名			14:30 ~16:00 水上を歩こう!	14:15(50分) ベリーシェイプ SAKURA 20名		予約 14:30(60分) やさしい フローヨガ MARI 20名
15:00	予約	14:45(50分) ZUMBA 金子(元)					
15:30(50分)	シェイプパンプ 高崎 30名		予約		LINO会員さま月2回無料		
16:00		16:00(45分) はじめて エアロ 伊藤	16:00(45分) ホット リラックスヨガ 吉澤		15:50(60分) ハンモックエクササイズ 7名		
17:00							
17:00(50分)	ヨガ 栗野						
18:00			予約				予約
18:05(50分)	ZUMBA 竹内(真)		18:15(45分) ホットヨガ 栗野				18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
19:00							
20:00							

CLOSEは通常通り21:00

EVENT 情報



ミットパンチエクササイズ

実際にミットを打つトレーニングです。筋力アップ・ダイエット・ストレス解消に最適です！

水上を歩こう！

ウォーターボールに入って水上を歩く不思議体験！既定の時間立っていられたら、INBODY無料券をプレゼント！（おひとり10分間の体験となります）

- 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
- ハンモック
- 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

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。

4/28(日)のレッスンスケジュール

	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		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 屋代 20名
11:00	新規体験 11:25(30分) エアロピクス 屋代	11:10(50分) 気功 服部			LINO会員さま月2回無料		予約 11:00(60分) ハンモックエクササイズ 7名
12:00		12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ					予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
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	13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名		予約 12:45(30分) TRX ALL workout 七島 8名
14:00	13:30(50分) パワーヨガ 若尾			14:00(30分) 初級水泳 若林			予約 12:40(60分) ヨガ YUKI 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		予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山			15:30 ~17:00 水上を歩こう!	15:30(45分) ポールストレッチ 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							

20:00 CLOSE



水上を歩こう!
ウォーターボールに入って水上を
歩く不思議体験! 既定の時間
立っていられたら、INBODY無料
券をプレゼント!(おひとり10分間
の体験となります)

- 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
- プール
- トレーニング系
- ハンモック
- 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
※エアロピクス・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・IR変更含)
- 予約 一部予約制
- 有料 有料
- 新規体験 新規体験

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。

4/29(月・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		「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					予約		
10:15	10:15(45分) U BOUND 20名	10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内			10:15(45分) ベリーシェイプ Kasumi 20名		予約
11:00	予約			11:00(30分) アクアウォーク 植野	予約		10:30(60分) フローヨガ 渋谷 20名
11:10	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) バレエエクササイズ Yui 20名		
12:00	12:15(30分) POWER 30名	新規体験 12:30(30分) ヨガ 渋谷	予約	12:00(30分) 初級クロール 若林	予約		
13:00			12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマ トオル		LINO会員さま月2回無料		12:25(60分) バレエ ストレッチ Yui 20名
13:10	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹			13:15(30分) スイムトレーニング 若林			
14:00							予約
14:15	14:15(60分) ヨガ 福島		予約				有料 ¥540
15:00			14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		13:40(60分) やさしいバレエ Yui 9名
15:25	15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田	15:00(50分) ZUMBA miku					予約
16:00					15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		有料 ¥540
16:05		16:05(45分) ヨガ 栗野					15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名
17:00	17:00(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z		予約				
18:00			17:20(60分) ホットヨガ 栗野				
18:10	18:10(60分) HOUSE KEN-Z						
19:00							

EVENT 情報



ミニトランポリンを使用する、高強度かつ膝、足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上、脂肪組織の刺激など体質改善に最大の効果が得られます。トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群にも効果的な刺激を与えることができます！独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でテンポよくトレーニングをしましょう。



バーベルとプレートを使用する、全身の筋力向上を目的としたプログラムです。筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。抜群のミュージックと動作のマッチングを楽しんでトレーニングしましょう！

ホットヨガ

温かいスタジオの中で、ゆっくりとした呼吸を整えながら、ポーズを深めていきます。いつもより長い15分を、楽しみましょう。

フローヨガ

呼吸に合わせてポーズを展開し、柔軟性・筋力を向上させて全身をバランスよく整えます。

ハンモックヨガ

GWは定員数を増やして、なんとレギュラー会員さまも無料で参加ができます！詳しくはフロントまでお尋ねください。

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。

4/30(火・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		「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		新規体験 10:15(30分) ピラティス 後藤			予約 LINO会員さま月2回無料		
11:00	10:15(50分) ヨガ 高橋(敦)		新規体験 10:45(30分) ホットヨガ 渋谷	11:00(30分) アクアジョグ 若林	10:15(60分) ハンモックエクササイズ 10名		予約 10:50(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田 20名
12:00	予約 11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	11:00(50分) ピラティス 後藤					
13:00	12:15(50分) エアロファン 岡川	12:05(45分) パレトン 金子(元)	予約 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 水泳入門 石井	11:45(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名		
14:00	13:15(50分) ファイト アタックBEAT 高崎	13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)		12:45(30分) 中級平泳ぎ 石井	予約 13:00(30分) ボディシェイプ30 渋谷 8名		予約 13:10(60分) リンパヨガ 大西 20名
15:00	予約 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	新規体験 14:00(30分) ヨガ 渋谷	予約 14:45(60分) ホット フローヨガ 渋谷		予約 13:45(60分) ハンモックエクササイズ レギュラー会員さま 参加無料！		
16:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 星	15:00(60分) ZUMBA 東條		15:30(30分) 水中ハレーボール	予約 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名		予約 15:00(45分) はじめてヨガ ナカシマ トオル 20名
17:00					予約 16:30(60分) ハンモックエクササイズ レギュラー会員さま 参加無料！		予約 16:00(45分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名
18:00	17:30(50分) ZUMBA 竹内(真)						
19:00							
20:00	祝日のため 20:00 CLOSE						



ホットフローヨガ

太陽礼拝の動きを中心に、呼吸に合わせてポーズを展開し、柔軟性・筋力を向上させて全身をバランスよく整えます。

姿勢改善ヨガ

呼吸に合わせて、固まりやすい背骨・股関節・肩 関節をポーズでほぐし、使いやすい身体に戻し姿勢を整えます。

ボディシェイプ30

ダンベルや自体重を使って、全身の筋肉を鍛えていくクラスです。全身バランス良くシェイプアップしていきます。

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	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	一部予約制
プール	トレーニング系		今月からの新規レッスン (時間・スタジオ・IP変更等)	有料
ハンモック	ダンス系		新規体験	新規体験