

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。

		月曜日						
		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								予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
10:15(45分)	エアロ45 景浦		10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内			10:15(45分) ペリーシェイプ Nanja 20名		予約 有料 ¥540
11:00	予約			11:15(45分) ホット リラックスヨガ 景浦	11:00(30分) アクアウォーク 植野	11:15(45分) パレエエクササイズ Yui 20名		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
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					
12:00			新規体験 12:30(30分) ヨガ 田中	12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマ トオル	12:00(30分) 初級クロール 若林			予約 12:25(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
13:00						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		
13:10(50分)	ZUMBA GOLD 荒竹				13:15(30分) スイムトレーニング 若林			予約 有料 ¥540
14:00								
14:15(60分)	ヨガ 福島							13:40(60分) やさしいパレエ Yui 9名
15:00								
15:15(60分)	ヨガ 福島							
15:25(50分)	ベーシック エアロ50 池田		15:00(50分) ZUMBA miku					
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
19:00(45分)	ヨガ 栗野		18:40(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z					予約 18:45(45分) ペリーシェイプ MEGUMI 20名
20:00					19:30(30分) 初級水泳 畔上			予約 19:15(60分) リアル ボクシング 岡 7名
20:10(60分)	HOUSE KEN-Z							
21:00								

 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
 トレーニングシューズ必須のレッスン
 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）

♥ 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