

# 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<br>【定員】60名         | STUDIO-2<br>【定員】30名                      | HOT<br>定員【10名】                     | POOL                          | LINO-A                              | LINO-B | YOGA  |
|------------|-----------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------|---|
| 9:00       |                             |  | お水(1ℓ以上)<br>バスタオル<br>をご持参ください      |                               |                                     |        |   |
| 10:00      |                             |  |                                    |                               |                                     |        |   |
| 10:15(50分) | ベーシック<br>エアロ50<br>植田        | 10:15(60分)<br>ボクシング<br>エクササイズ<br>西脇      |                                    | 10:30(30分)<br>中級水泳<br>若林      | 予約<br>LINO会員さま月2回無料                 |        | 10:20(60分)<br>フローヨガ<br>坂本 20名                 |
| 11:00      | 予約                          |  |                                    | 11:10(30分)<br>ロングスイム<br>若林    | 10:30(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>7名     |        | 予約  |
| 11:15(50分) | コアピラティス<br>高崎               | 11:25(50分)<br>ボディケア<br>牧                 | 予約                                 |                               | 予約                                  |        | 11:35(60分)<br>ヨガ<br>吉崎 20名                    |
| 12:00      | 予約                          |  | 11:50(45分)<br>ホット<br>リラックスヨガ<br>坂本 | 12:00(30分)<br>スイムトレーニング<br>若林 | 11:45(45分)<br>BAILA BAILA<br>笠松 30名 |        |   |
| 12:15(45分) | ストレッチ &<br>トレーニング<br>西脇 30名 |  |                                    |                               |                                     |        |   |
| 13:00      |                             |  |                                    |                               | 予約                                  |        | 13:00(45分)<br>パレトン<br>～ソールシンセシス～<br>金子(元) 20名 |
| 13:20(50分) | エアロファン<br>大島                | 13:20(45分)<br>ミットパンチ<br>エクササイズ<br>西脇 10名 |                                    | 13:30(30分)<br>アクアアタック<br>清水   |                                     |        |   |
| 14:00      | 予約                          |  |                                    |                               | 予約                                  |        |   |
| 14:25(50分) | ベーシック<br>ステップ<br>大島 35名     | 14:45(50分)<br>ZUMBA<br>金子(元)             |                                    | 14:30<br>～16:00<br>水上を歩こう!    | 14:15(50分)<br>ベリーシェイプ<br>SAKURA 20名 |        | 14:30(60分)<br>やさしい<br>フローヨガ<br>MARI 20名       |
| 15:00      | 予約                          |  |                                    |                               |                                     |        |   |
| 15:30(50分) | シェイプパンプ<br>高崎 30名           | 16:00(45分)<br>はじめて<br>エアロ<br>伊藤          | 予約                                 |                               | 予約                                  |        |   |
| 16:00      |                             |  | 16:00(45分)<br>ホット<br>リラックスヨガ<br>吉澤 |                               | LINO会員さま月2回無料                       |        |   |
| 16:00(45分) |                             |  |                                    |                               | 15:50(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>7名     |        |   |
| 17:00      | 17:00(50分)<br>ヨガ<br>栗野      |  |                                    |                               |                                     |        |   |
| 18:00      |                             |  | 予約                                 |                               |                                     |        | 18:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>大西 20名                |
| 18:05(50分) | ZUMBA<br>竹内(真)              |  | 18:15(45分)<br>ホットヨガ<br>栗野          |                               |                                     |        |   |
| 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<br>【定員】60名                | STUDIO-2<br>【定員】30名                      | HOT<br>定員【10名】                           | POOL                       | LINO-A                                    | LINO-B | YOGA                                       |
|-------|------------------------------------|--|--|----------------------------|---|--------|--|
| 9:00  |                                    |  | お水(1ℓ以上)<br>バスタオル<br>をご持参ください            |                            |   |        |  |
| 10:00 |                                    | 10:10(45分)<br>背骨<br>コンディショニング<br>佐喜      | 10:20(45分)<br>ホット<br>リラックスヨガ<br>リマコ ムラヤマ |                            |   |        | 予約<br>10:10(50分)<br>ピラティス<br>屋代 20名        |
| 11:00 | 新規体験<br>11:25(30分)<br>エアロピクス<br>屋代 | 11:10(50分)<br>気功<br>服部                   |  |                            | LINO会員さま月2回無料                             |        | 予約<br>11:00(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>7名      |
| 12:00 |                                    | 12:15(45分)<br>やさしい<br>ジャズダンス<br>リマコ ムラヤマ |  |                            |   |        | 予約<br>11:15(60分)<br>デトックス<br>フロー<br>佐喜 20名 |
| 13:00 |                                    | 新規体験<br>13:15(30分)<br>ダンス<br>リマコ ムラヤマ    | 13:30(45分)<br>ホット<br>リラックスヨガ<br>MAI      | 13:20(30分)<br>水泳入門<br>若林   | 12:45(30分)<br>TRX ALL workout<br>七島 8名    |        | 予約<br>12:40(60分)<br>ヨガ<br>YUKI 20名         |
| 14:00 | 13:30(50分)<br>パワーヨガ<br>若尾          |  |  | 14:00(30分)<br>初級水泳<br>若林   | 13:25(30分)<br>TRX TARGET workout<br>七島 8名 |        | 予約<br>14:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>吉崎 20名       |
| 15:00 | 14:35(60分)<br>ストリートダンス<br>KEN-Z    |  | 14:30(45分)<br>ホットヨガ<br>若尾                | 14:40(30分)<br>中級水泳<br>武田   | 14:30(40分)<br>ベリーシェイプ<br>Kasumi 20名       |        |  |
| 16:00 | 16:00(50分)<br>ZUMBA<br>樹山          |  |  | 15:30<br>~17:00<br>水上を歩こう! | 15:30(45分)<br>ポールストレッチ<br>七島 20名          |        |  |
| 17:00 |                                    |  |  |                            |   |        |  |
| 18:00 | 17:15(50分)<br>ヨガ<br>タカユキ           | 17:15(50分)<br>エアロファン<br>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<br>【定員】60名                     | STUDIO-2<br>【定員】30名                    | HOT<br>【定員】10名                             | POOL                          | LINO-A   | LINO-B | YOGA                                  |
|-------|---|--|--|-------------------------------|--|--------|---------------------------------------|
| 9:00  |   |  | お水(1ℓ以上)<br>バスタオル<br>をご持参ください              |                               | 「ハンモックエクササイズ」は<br>日によってクラス内容が変わ<br>ります。詳しくはニュース欄の<br>「ハンモックスケジュール」を<br>ご覧ください。 |        |                                       |
| 10:00 | 10:15(45分)<br>U BOUND<br>20名            | 10:30(45分)<br>STRONG<br>by ZUMBA<br>竹内 |  |                               | 10:15(45分)<br>ベリーシェイプ<br>Kasumi 20名  |        | 10:30(60分)<br>フローヨガ<br>渋谷 20名         |
| 11:00 | 11:10(50分)<br>ヨガ<br>ナカシマ トオル            | 11:30(50分)<br>はじめて<br>ラテンエアロ<br>東條     |  | 11:00(30分)<br>アクアウォーク<br>植野   | 11:15(45分)<br>バレエエクササイズ<br>Yui 20名   |        |                                       |
| 12:00 | 12:15(30分)<br>POWER<br>30名              | 新規体験<br>12:30(30分)<br>ヨガ<br>渋谷         | 12:20(45分)<br>やさしいホット<br>パワーヨガ<br>ナカシマ トオル | 12:00(30分)<br>初級クロール<br>若林    | 12:30(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>14名   |        | 12:25(60分)<br>バレエ<br>ストレッチ<br>Yui 20名 |
| 13:00 | 13:10(50分)<br>ZUMBA GOLD<br>荒竹          |  |  | 13:15(30分)<br>スイムトレーニング<br>若林 |  |        |                                       |
| 14:00 | 14:15(60分)<br>ヨガ<br>福島                  |  | 14:30(45分)<br>ホットヨガ<br>荒竹                  |                               |  |        | 13:40(60分)<br>やさしいバレエ<br>Yui 9名       |
| 15:00 | 15:25(50分)<br>ベーシック<br>エアロ50<br>池田      | 15:00(50分)<br>ZUMBA<br>miku            |  |                               | 14:30(45分)<br>BAILA BAILA<br>今井 30名  |        | 15:00(60分)<br>リアル<br>ボクシング<br>岡 7名    |
| 16:00 |   | 16:05(45分)<br>ヨガ<br>栗野                 |  |                               | 15:30(30分)<br>TRXトレーニング<br>今井 8名   |        |                                       |
| 17:00 | 17:00(50分)<br>はじめて<br>ストリートダンス<br>KEN-Z |  | 17:20(60分)<br>ホットヨガ<br>栗野                  |                               | 16:15(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>レギュラー会員さま<br>参加無料！ 14名                            |        |                                       |
| 18:00 | 18:10(60分)<br>HOUSE<br>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<br>【定員】60名                                | STUDIO-2<br>【定員】30名                      | HOT<br>【定員】10名                                | POOL                       | LINO-A   | LINO-B | YOGA   |
|-------|--|--|---|----------------------------|--|--------|--|
| 9:00  |  |  | お水(1ℓ以上)<br>バスタオル<br>をご持参ください                 |                            | 「ハンモックエクササイズ」は<br>日によってクラス内容が変わ<br>ります。詳しくはニュース欄の<br>「ハンモックスケジュール」を<br>ご覧ください。 |        |  |
| 10:00 |  | <b>新規体験</b><br>10:15(30分)<br>ピラティス<br>後藤 |   |                            | <b>予約</b><br>LINO会員さま月2回無料   |        |  |
| 11:00 | 10:15(50分)<br>ヨガ<br>高橋(敦)                          |  | <b>新規体験</b><br>10:45(30分)<br>ホットヨガ<br>渋谷      | 11:00(30分)<br>アクアジョグ<br>若林 | 10:15(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>10名   |        | <b>予約</b><br>10:50(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>駒田 20名          |
| 12:00 | <b>予約</b><br>11:15(50分)<br>ボディ<br>コンディショニング<br>岡川  | 11:00(50分)<br>ピラティス<br>後藤                |   |                            |  |        |  |
|       | 12:15(50分)<br>エアロファン<br>岡川                         | 12:05(45分)<br>パレトン<br>金子(元)              | <b>予約</b><br>12:10(45分)<br>ホットヨガ<br>後藤        | 12:00(30分)<br>水泳入門<br>石井   | 11:45(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>大西 20名   |        |  |
| 13:00 |  |  |   | 12:45(30分)<br>中級平泳ぎ<br>石井  |  |        |  |
|       | 13:15(50分)<br>ファイト<br>アタックBEAT<br>高崎               | 13:05(45分)<br>はじめて<br>エアロ<br>金子(元)       |   |                            | <b>予約</b><br>13:00(30分)<br>ボディシェイプ30<br>渋谷 8名                                  |        | <b>予約</b><br>13:10(60分)<br>リンパヨガ<br>大西 20名           |
| 14:00 | <b>予約</b><br>14:15(60分)<br>サーキット<br>ステップ<br>岡川 35名 | <b>新規体験</b><br>14:00(30分)<br>ヨガ<br>渋谷    |   |                            | <b>予約</b><br>13:45(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>レギュラー会員さま<br>も 10名                   |        |  |
| 15:00 |  | 15:00(60分)<br>ZUMBA<br>東條                | <b>予約</b><br>14:45(60分)<br>ホット<br>フローヨガ<br>渋谷 |                            |  |        | <b>予約</b><br>15:00(45分)<br>はじめてヨガ<br>ナカシマ トオル<br>20名 |
| 16:00 | 15:25(50分)<br>ベーシック<br>エアロ50<br>星                  |  |   | 15:30(30分)<br>水中ハレーボール     | <b>予約</b><br>15:30(45分)<br>リセットコア<br>岡川 20名                                    |        | <b>予約</b><br>16:00(45分)<br>パワーヨガ<br>ナカシマ トオル<br>20名  |
| 17:00 |  |  |   |                            | <b>予約</b><br>16:30(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>レギュラー会員さま<br>参加無料！ 10名               |        |  |
| 18:00 | <b>17:30(50分)<br/>ZUMBA<br/>竹内(真)</b>              |  |   |                            |  |        |  |
| 19:00 |  |  |   |                            |  |        |  |
| 20:00 | 祝日のため 20:00 CLOSE                                  |  |   |                            |  |        |  |



### EVENT 情報

#### 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<br>トレーニングシューズ必須のレッスン<br>※エアロビクス・有酸素エクササイズ<br>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<br>(時間・スタジオ・IP変更含) | 有料    |
| ハンモック        | ダンス系              |   | 新規体験                           | 新規体験  |