

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ことがございます。
予めご了承ください。

土曜日							
	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
9:00	【定員】60名	【定員】30名	定員【10名】 お水(1㍑以上) バスタオル をご持参ください				
10:00					「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。		
11:00	10:15(50分) ペーシック 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	予約 10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名	
12:00	予約 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 11:50(45分) ホット リラックスヨガ 坂本 	11:10(30分) ロングスイム 若林	10:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名	予約 11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名 	
13:00	予約 12:15(45分) ストレッチ & トレーニング 西脇 30名 	12:30(60分) 太極拳 溝口 	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 	予約 13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名	予約 13:00(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子(元) 20名	
14:00	予約 13:20(50分) エアロファン 大島	新規体験 13:45(30分) サーキットトレーニング 高橋(久) 	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	予約 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 14:25(50分) ペーシック ステップ 大島 35名 	14:45(50分) ZUMBA 金子(元) 	予約 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 	予約 LINO会員さま月2回無料	15:50(60分) ハンモックエクササイズ 7名	
16:00	予約 15:30(50分) シェイプパンプ 高崎 30名 		予約 16:00(45分) はじめて エアロ 伊藤 		予約 14:15(50分) ベリーシェイプ SAKURA 20名	14:30(60分) やさしい フローヨガ MARI 20名 	
17:00	17:00(50分) ヨガ 栗野 						
18:00		予約 18:05(50分) ZUMBA 竹内(真) 	予約 18:15(45分) ホットヨガ 栗野			予約 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名	
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
ハンモック

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・JR変更含)

予約一部予約制
有料 有料
新規体験 新規体験