

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。

土曜日

	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					「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) 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
12:00	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	予約 11:45(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		予約 11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名
13:00	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			
14:00	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	予約 13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名		予約 13:00(45分) パレトン ~ソールシネシス~ 金子(元) 20名
15:00	14:25(50分) ベーシック ステップ 大島 35名	14:45(50分) ZUMBA 金子(元)			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
16:00	15:30(50分) シェイプパンプ 高崎 30名	16:00(45分) はじめて エアロ 伊藤	予約 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		
17:00	17:00(50分) ヨガ 栗野						
18:00	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
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
系はシューズ必須(記載なし)
- プール
- トレーニング系
- 初心者向けレッスン
- ハンモック
- ダンス系
- 今月からの新規レッスン
(時間・スタジオ・IR変更等)
- 予約 一部予約制
- 有料 有料
- 新規体験 新規体験