

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。

日曜日							
	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		「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		10:10(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜	予約 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) エアロビクス 屋代	11:10(50分) 気功 服部			LINO会員さま月2回無料 11:00(60分) ハンモックエクササイズ 7名		予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名
12:00		12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ					
13:00		新規体験 13:15(30分) ダンス リマコ ムラヤマ	予約 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	予約 12:45(30分) TRX ALL workout 七島 8名		予約 12:40(60分) ヨガ YUKI 20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 13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名		予約 14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 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	
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山					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							
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
 トレーニング系
 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
 👤 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