

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。

金曜日

| | 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 | | | | | | | |
| 10:15(30分) | はじめてエアロ 府川 | 10:20(45分) POMBA NAGI | 10:15(45分) ホットヨガ MIEKO | | 10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名 | | 10:00(60分) モーニングヨガ 田波 20名 |
| 11:00 | 11:05(30分) ファンクショナル トレーニング 高崎 | | LINO会員さま 限定レッスン | 11:00(30分) アクアピクス 長嶋 | 11:10(45分) ホットリンパヨガ 福島 10名 | | 11:20(60分) ヨガ 田波 20名 |
| 12:00 | 11:50(50分) はじめて ジャズダンス 井上 | | | 11:45(30分) 初級背泳ぎ 石井 | HOTルームでのレッスン | | |
| 13:00 | | 12:30(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎 | 12:45(45分) ホットヨガ 大西 | 12:30(30分) 中級水泳 石井 | 12:25(60分) フラ 福島 20名 | | 新規体験 12:35(30分) ヨガ 田波 |
| 14:00 | 13:20(50分) ZUMBA 荒竹 | 13:45(50分) ボクシング エクササイズ 西脇 | | | 13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名 | | |
| 15:00 | 15:00(45分) ストレッチ & トレーニング 西脇 | 15:10(70分) アシュタンガ ヨーガセッション 竹江 | | | 14:30(45分) HIP HOP 藤岡 30名 | | 14:15(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名 |
| 16:00 | | | | 15:30(30分) 水中ハレーボール | 15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名 | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 18:50(60分) エアロマニア 大島 | 18:45(45分) ピラティス 内田 | 新規体験 19:00(30分) ホットヨガ 渋谷 | | | | |
| 20:00 | | 19:45(30分) ポールストレッチ 内田 | | 19:50(30分) 中級水泳 畔上 | 19:30(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名 | | 19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名 |
| 21:00 | | | 20:45(45分) ホット リラックスヨガ 坂本 | | | | |

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
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