





# Lesson Schedule 2019.5

リラクゼーション・ヨガ系  
 フール  
 ハンモック

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

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

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・内容変更)

一部予約制  
 有料  
 新規体験

## 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(10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							
10:15 (50分)	ベーシック エアロ50 権田	10:15 (80分) ボクシング エクササイズ 西藤		10:30 (30分) 中級水泳 若林	予約 LINO会員さま月2回無料 10:30 (80分) ハンモックエクササイズ 7名	10:20 (80分) フローヨガ 坂本 20名	予約
11:00	予約			11:10 (30分) ロングスイム 若林			
11:15 (50分)	コアピラティス 高崎	11:25 (50分) ボディケア 牧	11:50 (45分) ホット リラクセスヨガ 坂本	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	11:35 (80分) ヨガ 吉崎 20名	予約
12:00	12:15 (45分) ストレッチ& トレーニング 西藤 30名						
13:00		12:30 (80分) 太極拳 溝口					
13:20 (50分)	エアロファン 大島			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	13:00 (45分) パレト 〜ソールセッション〜 金子(元) 20名	
14:00	予約						
14:25 (50分)	ベーシック ステップ 大島 35名				14:15 (50分) ベリーシェイプ SAKURA 20名	14:30 (80分) やさしい フローヨガ MARI 20名	予約
15:00	予約	14:45 (50分) ZUMBA 金子(元)					
15:30 (50分)	シェイプバンプ 高崎 30名						
16:00		16:00 (45分) はじめて エアロ 伊藤	16:00 (45分) ホット リラクセスヨガ 吉澤		予約 LINO会員さま月2回無料 15:50 (80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)		18:15 (45分) ホットヨガ 栗野				18:00 (80分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名
19:00							
20:00							
21:00							

## 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(10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)		10:10 (45分) 背骨 コンディショニング 佐喜	10:20 (45分) ホット リラクセスヨガ リマコ ムラヤマ				10:10 (50分) ピラティス 星代 20名
11:00							予約
11:15 (50分)	新規体験 11:25 (30分) エアロピクス 星代	11:10 (50分) 氣功 服部			予約 LINO会員さま月2回無料 11:00 (80分) ハンモックエクササイズ 7名		11:15 (80分) ピラティス フロー 佐喜 20名
12:00							
12:15 (45分)		12:15 (45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ					
13:00		13:15 (30分) ダンス 〜ソールセッション〜 リマコ ムラヤマ					
13:20 (50分)	13:30 (50分) パワーヨガ 若尾	13:30 (45分) ホット リラクセスヨガ MAI		13:20 (30分) 水泳入門 若林	12:45 (30分) TRX ALL workout 七島 8名	12:40 (80分) ヨガ YUKI 20名	予約
14:00				14:00 (30分) 初級水泳 若林	13:25 (30分) TRX TARGET workout 七島 8名		
14:35 (80分)	14:35 (80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	14:00 (80分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名	予約
15:00							
16:00							
16:00 (50分)	ZUMBA 樹山						
17:00							
17:15 (50分)	17:15 (50分) ヨガ タカユキ	17:15 (50分) エアロファン 伊藤					
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

# Lesson Schedule 2019.5

■ リラクゼーション・ヨガ系  
■ プール  
■ ハンモック

■ 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

■ 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

■ 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・入室変更)  
■ 一部予約制  
■ 有料  
■ 新規体験

## 5/2(木・祝)のスケジュール

	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(18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							
10:15 (50分)	パワーヨガ 若尾	10:15 (80分) 太極拳 溝口	10:30 (45分) ホットヨガ ナカシマ トオル		10:30 (45分) インドサイクリング初級 13名 レギュラー会員さま参加可 有料		10:45 (80分) パワ Yoga Yui 6名
11:00				11:00 (30分) 初級水泳 清水			
11:20 (50分)	メンズヨガ タカユキ	11:35 (45分) HIP HOP SINGO	11:55 (45分) リンパマッサージ & ストレッチ Yui	11:45 (45分) アクアサーキット 西原	12:00 (45分) インドサイクリング レギュラー 13名 レギュラー会員さま参加可 有料		12:00 (80分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名
12:00							
12:20 (50分)	シンプル ステップ 池田 35名	12:40 (45分) バレトン 内田		12:45 (30分) 初級パタフライ 石井			
13:00							
13:20 (50分)	サーキット トレーニング 横山 30名	13:40 (30分) ピラティス 内田	13:35 (45分) 新緑香る アロマヨガ リマコ ムラヤマ	14:00 (30分) アクアピクス 松本	13:30 (45分) インドサイクリング初級 13名 レギュラー会員さま参加可 有料		
14:00							
14:25 (50分)	ベーシック エアロ50 植田	14:30 (50分) ZUMBA 横山					14:30 (80分) ストレッチ& コンディショニング 内田 20名
15:00							
15:25 (80分)	ラテンエアロ 大島	15:30 (80分) ジャズダンス 井上			15:00 (45分) インドサイクリング レギュラー 13名 レギュラー会員さま参加可 有料		
16:00							
16:45 (45分)	はじめて エアロ 伊藤	16:50 (80分) 肩凝り腰痛改善 ストレッチ 大島					
17:00							
18:00	18:00 (45分) FAT BURN EXTREAM 竹内						
19:00							
20:00	祝日のため 20:00 CLOSE						

**GWイベント  
プログラム**  
 LINOで開催されるレッスンには  
**男性もご参加いただけます!**  
 詳細はGWプログラム  
 掲示をご覧ください。

**メンズヨガ**  
 快適な前屈ポーズを目指  
 しつつ、肩周りの柔軟性と  
 強さを養うという点から、  
 太陽礼拝を見直します。  
 体幹を鍛えるポーズも多  
 く行います。

**インドサイクリング《初級》  
《レギュラー》**  
 暗闇の中、ヘッドホンをつけてグループで行う  
 サイクリングフィットネスです。未体験かつ圧倒  
 的な没入感、脳を活性化させながらの新感覚  
 ワークアウト! 15分間でサイクリングエクササ  
 イズの基本動作を学び、30分間で体力アップ  
 と脂肪燃焼を目指します。

**インドサイクリング  
《レギュラー》**  
 抜群の消費カロリーが得ら  
 れます。リズム的な音楽と  
 絶妙なインストラクターの  
 リードで吹き出す汗とエネ  
 ルギーの消費を体験!

**EVENT  
情報**

**FAT BURN EXTREAM**  
 英国で生まれた脂肪燃焼、  
 筋力向上、体力向上に効  
 果絶大の高強度トレーニ  
 ングです。やみつきになるこ  
 と間違いなし!

**肩凝り腰痛改善  
ストレッチ**  
 運動不足や、運動後のメン  
 テナンスをしていない方等  
 …血行不良による肩凝りや  
 腰痛の予防ストレッチクラ  
 スです。

**リンパマッサージ&ストレッチ**  
 リンパの流れを意識なが  
 ら、全身をゆったりとマッ  
 サージしていきます。暖か  
 い環境で身体をほぐして、  
 身体のめぐりをよくしましょ  
 う!

**新緑香るアロマヨガ**  
 グリーン&フレッシュな新緑  
 をイメージしたアロマ(ネロ  
 リやベルガモット)を使用し、リ  
 ラックス&リフレッシュ効果  
 が期待できます。

## 5/3(金・祝)のスケジュール

	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(18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							
10:15 (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		10:15 (45分) フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 10:15 (45分) ミットパンチエクササイズ 西脇 12名		10:00 (60分) コンディショニング ヨガ 田波 20名
11:00				11:00 (30分) アクアピクス 長嶋			
11:05 (30分)	ファンクショナル トレーニング 高峰				11:15 (45分) フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 11:15 (45分) ミットパンチエクササイズ 西脇 12名		11:20 (80分) ヨガ 田波 20名
12:00				11:45 (30分) 初級青泳ぎ 石井			
12:00	11:50 (50分) はじめて ジャズダンス 井上			12:30 (30分) 中級水泳 石井			12:35 (30分) ヨガ 田波
13:00							
13:20 (50分)	ZUMBA 荒竹	13:45 (50分) ボクシング エクササイズ 西脇	12:45 (45分) ホットヨガ 大西				
14:00							
14:30 (50分)	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	14:00 (30分) ホットヨガ 渋谷					14:15 (60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
16:00							
15:00 (45分)	15:10 (70分) アシュタンガ ヨガセッション 竹江						
16:00							
16:45 (80分)	17:00 (45分) ピラティス 内田						
17:00							
18:00							
18:00	18:00 (30分) ポールストレッチ 内田	17:55 (45分) ホット リラクゼーション 坂本					
19:00							
20:00							

**GWイベント  
プログラム**  
 LINOで開催されるレッスンには  
**男性もご参加いただけます!**  
 詳細はGWプログラム  
 掲示をご覧ください。

**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!

# Lesson Schedule 2019.5

リラクゼーション・ヨガ系  
プール  
ハンモック

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

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

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・IP変更)

予約 一部予約制  
有料 有料  
新規は 新規体験

## 5/4(土・祝)のスケジュール

STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
【定員】60名	【定員】30名	定員【10名】				
		お水(18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。		
10:15(50分) ベーシック エアロ50 権田	10:15(60分) ボクシング エクササイズ 西脇		10:30(30分) 中級水泳 若林	10:15(45分) ジェントルフロー 瀬田	10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名	
11:15(50分) コアピラティス 高崎	11:25(50分) ボディケア 秋		11:10(30分) ロングスイム 若林	11:15(45分) SHINDO 花澤	11:35(80分) ヨガ 吉崎 20名	
12:15(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇 30名		11:50(45分) ホット リラクゼーション 坂本	12:00(30分) スイムトレーニング 若林	12:15(45分) ファンクショナルトレーニング 鈴木	13:00(45分) パレオ ～ソールシネシス～ 金子(元) 20名	
13:20(50分) エアロファン 大島	13:20(45分) ミッドパンチ エクササイズ 西脇		13:30(30分) アクアアタック 清水	13:15(30分) adidas GYM&RUN 鈴木		
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)			14:15(50分) パーシェイブ SAKURA 20名	14:30(60分) やさしい フローヨガ MARI 20名	
15:30(50分) シェイプパンク 高崎 30名	16:00(45分) はじめて エアロ 伊藤	16:00(45分) ホット リラクゼーション 吉澤		15:50(60分) ハンモックエクササイズ 7名		
17:00(50分) ヨガ 栗野						
18:05(50分) ZUMBA 竹内(真)		18:15(45分) ホットヨガ 栗野				18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名

**GWイベント  
プログラム**  
LINOで開催されるレッスンには  
**男性もご参加いただけます!**  
詳細はGWプログラム  
掲示をご覧ください。



**adidas YOGA**  
ジェントルフロー  
ポーズと呼吸を連動させる  
アシタンガヨガのスタイル  
に基づき、フィットネスに  
進化したヨガです。多い運動  
量により筋肉アップを促進  
し、効果的に強く美しい体  
を目指します。

**adidas SHINDO**  
「武道」×「フィットネス」で  
心身を鍛えるプログラムで  
す。剣道をベースとした動  
きを取り入れ、実際に木刀  
を持ち音楽に合わせてシミ  
カルに行きます。

**adidas**  
ファンクショナルトレーニング  
運動機能の向上を目的と  
し、身体を動かすことその  
ものを楽しみながら行える  
プログラムです。人が本来  
持っている身体機能への  
意識を高め、日常生活を快  
適にします。

**adidas GYM&RUN**  
ランニングをより快適に、よ  
り健康的にする方法を伝える  
トレーニングメソッドです。  
関節に負担をかけずに走  
れるの脚力を作ります。下半  
身のボディメイクにも効果  
的です!

**GWイベント  
プログラム**  
LINOで開催されるレッスンには  
**男性もご参加いただけます!**  
詳細はGWプログラム  
掲示をご覧ください。



**U BOUND**  
ミニ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  
の向上、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。独自のラディ  
カルミュージックと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。

**POWER**  
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  
耐力、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!

**ハンモック  
エクササイズ**  
ファンダメンタルベーシック  
ハンモックの扱い方や、身  
体の使い方、Antigravity®  
ならでの「無加圧逆転  
位」に慣れ親しむ、エクサ  
サイズ系のプログラムです。

**ハンモックエクササイズ  
ファンダメンタルベーシック**  
ハンモックの扱い方や、身体  
の使い方、Antigravity®なら  
での「無加圧逆転位」に慣れ親  
しむ、エクササイズ系のプロ  
グラムです。

**ハンモックエクササイズ  
リストタイプ**  
ハンモックを低くして深くリラク  
ゼーションを行います。揺れが苦  
手な方、ハンモックに慣れてい  
ない方でも受けて頂ける、スト  
レッチ系のプログラムです。

## 5/5(日・祝)のスケジュール

STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
【定員】60名	【定員】30名	定員【10名】				
		お水(18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。		
10:15(45分) U BOUND 20名	10:10(45分) 背骨 コンディショニング 佐喜	10:20(45分) ホット リラクゼーション リマコ ムラヤマ		10:20(60分) ハンモックエクササイズ リストタイプ 10名		10:10(50分) ピラティス 歴代 20名
11:30(30分) POWER 30名	11:10(50分) 氣功 服部			11:35(80分) ヨガ 吉崎 20名		11:15(60分) デトックス フロ 佐喜 20名
12:30(45分) U BOUND 20名	12:15(45分) やさしい ジャズダンス リマコ ムラヤマ			13:00(45分) パレオ ～ソールシネシス～ 金子(元) 20名		12:40(60分) ヨガ YUKI 20名
13:30(50分) パワーヨガ 若尾	13:15(30分) ダンス リマコ ムラヤマ	13:20(30分) 水泳入門 若林	13:25(30分) TRX TARGET workout 七島 8名	14:00(30分) ホット リラクゼーション MAI		14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名
14:35(60分) ストリートダンス KEN-Z	14:30(45分) ホット リラクゼーション 若尾	14:40(30分) 中級水泳 武田	14:30(40分) ペリーシェイブ Kasumi 20名			
16:00(50分) ZUMBA 嶺山			15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名			
17:15(50分) ヨガ タカユキ	17:15(50分) エアロファン 伊藤		18:30(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタルベーシック 10名			

**ハンモックエクササイズ  
ファンダメンタルベーシック**  
ハンモックの扱い方や、身体  
の使い方、Antigravity®なら  
での「無加圧逆転位」に慣れ親  
しむ、エクササイズ系のプロ  
グラムです。

**ハンモックエクササイズ  
リストタイプ**  
ハンモックを低くして深くリラク  
ゼーションを行います。揺れが苦  
手な方、ハンモックに慣れてい  
ない方でも受けて頂ける、スト  
レッチ系のプログラムです。

# Lesson Schedule 2019.5

- リラクゼーション・ヨガ系
- プール
- ハンモック
- 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

- 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

- 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・IP変更)
- 予約 一部予約制
- 有料 有料
- 新規体験 新規体験

## 5/6(月・祝)のスケジュール

	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(18以上) バスタオル をご持参ください				
10:00							
10:15(45分)	エアロ45 景浦	10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内			10:15(45分) ベリシエイブ Nanja 20名		
11:00							
11:10(50分)	ヨガ ナカシマ トオル	11:30(50分) はじめて ラデンエアロ 栗林	11:15(45分) ホット リラクセスヨガ 景浦	11:00(30分) アクアウォーク 植野	11:15(45分) パレエクササイズ Yui 20名		10:40(90分) やさしい アシユタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 15名
12:00							
12:20(45分)		12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマ トオル		12:00(30分) 初級クローラー 若林	12:30(80分) ハンモックエクササイズ リストラティブ 14名		12:25(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
13:00							
13:10(50分)	ZUMBA GOLD 荒竹			13:15(30分) スイムトレーニング 若林			
14:00							
14:15(60分)	フラ 福島	14:30(50分) ZUMBA miku	14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		13:40(60分) やさしいパレエ Yui 8名
15:00							
15:25(50分)	ベーシック エアロ50 池田				15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名
16:00							
16:05(45分)		ヨガ 栗野					
17:00	17:00(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		16:15(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタルベーシック 14名		
18:00							
18:10(80分)	HOUSE KEN-Z						
19:00							
20:00							

**GWイベント  
プログラム**

LINOで開催されるレッスンには  
**男性もご参加いただけます!**  
詳細はGWプログラム  
掲示をご覧ください。



**フラ**  
フラのステップは体カアップ  
代謝アップにつながります!  
そして心も癒されます!  
一緒に優雅なひと時を  
エンジョイしませんか。

**ハンモックエクササイズ  
ファンダメンタルベーシック**  
ハンモックの扱い方や、身体の  
使い方、Antigravity®ならではの  
「無加圧逆転位」に慣れ親し  
む、エクササイズ系のプログラ  
ムです。

**ハンモックエクササイズ  
リストラティブ**  
ハンモックを低くして深くリラク  
スしながら行きます。揺れが苦  
手な方、ハンモックに慣れてい  
ない方でも受けて頂ける、スト  
レッチ系のプログラムです。

