

Lesson Schedule 2019.6

※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(12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		予約		予約		予約
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
11:05(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	予約		予約
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	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
12:30(60分)		有料 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎	予約	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
13:20(50分)	ZUMBA 荒竹		予約		予約		
13:45(50分)	ボクシング エクササイズ 西脇		13:50(45分) ホット リラックスヨガ 澤田		13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約
15:00		15:00(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇			14:30(45分) HIP HOP 藤岡 30名		14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
15:30(30分)	UBOUND 村井 30名			15:30(30分) 水中ハレボール	15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名		有料 15:10(70分) アシュタンガ ヨガセッション 竹江
16:30(45分)	POWER 村井 30名						
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				予約
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
20:45(45分)			予約				
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 ■ トレーニング系・ダンス系で
■ プール ■ トレーニング系 ■ トレシュー必須のレッスン
■ ハンモック ■ ダンス系 ■ ※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) ■ 一部予約制
■ 有料 有料 ■ 新規体験 新規体験