

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。

月曜日							
	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							予約 9:30(60分) モーニング ヨガ 田中 20名
10:15(45分) エアロ45 景浦		10:30(45分) STRONG by ZUMBA 竹内			予約 10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名		予約 有料 ¥540
11:00	予約 11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル		11:15(45分) ホット リラックスヨガ 景浦	11:00(30分) アクアウォーク 植野	予約 11:15(45分) パレエクスサイズ Yui 20名		10:40(90分) やさしい アシュタンガ・ ヴァインヤサ・ヨガ 田中 15名
12:00		11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條		12:00(30分) 初級クロール 若林			予約
13:00		新規体験 12:30(30分) ヨガ 田中	12:20(45分) やさしいホット パワーヨガ ナカシマトオル		予約 LINO会員さま月2回無料 12:30(60分) ハンモックエクササイズ 7名		12:25(60分) パレエ ストレッチ Yui 20名
13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹				13:15(30分) スイムトレーニング 若林			予約 有料 ¥540
14:00							13:40(60分) やさしいパレエ Yui 9名
14:15(60分) ヨガ 福島			14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		予約 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
15:00		15:00(50分) ZUMBA miku					
15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田					予約 15:30(30分) TRXトレーニング 今井 8名		
16:00							
17:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; color: red; font-weight: bold;"> <p>6/17 14:20～ BAILA BAILA STUDIO-2にてイベントレッスン！</p> <p>リノエリアのレッスンが、レギュラー会員さまにもご体験いただけます！ノリノリに踊れる新感覚のダンスエクササイズです♪ ※6/17はSTUDIO-2の15:00～ZUMBAのレッスンは15:15～となります</p> </div>						
18:00							
19:00	18:50(45分) ヨガ 栗野	18:40(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z			予約 18:45(45分) ベリーシェイプ MEGUMI 20名		
20:00	予約 19:45(30分) UBOUND 荒居 30名			19:30(30分) 初級水泳 畔上	予約 19:40(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI 10名		予約 有料 ¥540 19:45(60分) リアル ボクシング 岡 7名
21:00	予約 20:30(45分) POWER 荒居 30名	20:10(60分) HOUSE KEN-Z	20:15(45分) ホットヨガ 栗野				

■ 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