

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。

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(1L以上) バスタオル をご持参ください | | | | |
| 10:00 | | | | | 「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) | パワーヨガ 若尾 | 10:15(60分) 太極拳 溝口 | 10:30(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル | 11:00(30分) 初級水泳 清水 | 10:30(45分) インドアサイクリング初級 13名 レギュラー会員さま参加可 有料 | | 10:30(60分) 初級バレエ Yui 6名 |
| 11:20(50分) | メンズヨガ タカユキ 男性限定 | 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) インドアサイクリング レギュラー 13名 レギュラー会員さま参加可 有料 | | 12:00(60分) パワーヨガ ナカシマ トオル 20名 |
| 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 | 13:35(45分) 新緑香る アロマヨガ リマコ ムラヤマ | 12:45(30分) 初級パタフライ 石井 | 13:30(45分) インドアサイクリング初級 13名 レギュラー会員さま参加可 有料 | | 14:30(60分) ストレッチ& コンディショニング 内田 20名 |
| 13:20(50分) | サーキット トレーニング 樹山 30名 | 13:40(30分) ピラティス 内田 | | 14:00(30分) アクアピクス 松本 | 15:00(45分) インドアサイクリング レギュラー 13名 レギュラー会員さま参加可 有料 | | |
| 14:25(50分) | ベーシック エアロ50 植田 | 14:30(50分) ZUMBA 樹山 | | | | | |
| 15:25(60分) | ラテンエアロ 大島 | 15:30(60分) ジャズダンス 井上 | | | | | |
| 16:45(45分) | はじめて エアロ 伊藤 | 16:50(60分) 肩凝り腰痛改善 ストレッチ 大島 | | | | | |
| 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。

インドアサイクリング《初級》
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分間で体カアップと脂肪燃焼を目指します。

インドアサイクリング《レギュラー》
抜群の消費カロリーが得られます。リズムカル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感!



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しながら、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、リラクセス&リフレッシュ効果が期待できます。

- 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

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。

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(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 | 10:15(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 | | 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 | | 予約 10:00(60分) コンディショニング 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 | | | 11:00(30分) アクアピクス 長嶋 | 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 | | 予約 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 | | | 新規体験 12:35(30分) ヨガ 田波 |
| 13:00 | | | 12:45(45分) ホットヨガ 大西 | 12:30(30分) 中級水泳 石井 | | | |
| 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 | 新規体験 14:00(30分) ホットヨガ 渋谷 | | 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 | 有料 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) 水中ハレボール | 15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名 | | |
| 17:00 | 16:45(60分) エアロマニア 大島 | 17:00(45分) ピラティス 内田 | | | | | 16:30(60分) 陰ヨガ 坂本 20名 |
| 18:00 | | 18:00(30分) ポールストレッチ 内田 | 17:55(45分) ホット リラックスヨガ 坂本 | | | | |
| 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。

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！

- 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)
- 一部予約制
- 有料
- 新規体験
- 新規体験

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。

5/4(土・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(12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 | | | | | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 | | 予約 |
| 10:15(50分) | ベーシック エアロ50 植田 | 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 堀田 | | 10:20(60分) フローヨガ 坂本 20名 |
| 11:00 | 予約 | | | 11:10(30分) ロングスイム 若林 | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 | | 予約 |
| 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 リラックスヨガ 坂本 | 12:00(30分) スイムトレーニング 若林 | 11:15(45分) SHINDO 花澤 | | 11:35(60分) ヨガ 吉崎 20名 |
| 12:00 | 予約 | | | | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 | | |
| 12:15(45分) | ストレッチ& トレーニング 西脇 30名 | | | | 12:15(45分) ファンクショナルトレーニング 鈴木 | | 予約 |
| 13:00 | | フロント予約 | | | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 | | 13:00(45分) バレトン ～ソールシシス～ 金子(元) 20名 |
| 13:20(50分) | エアロファン 大島 | 13:20(45分) ミットパンチ 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) GYM&RUN 鈴木 | | |
| 14:00 | 予約 | | | | 予約 | | |
| 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) ベリーシェイプ SAKURA 20名 | | 14:30(60分) やさしい フローヨガ MARI 20名 |
| 15:00 | 予約 | | | | | | |
| 15:30(50分) | シェイプパンプ 高崎 30名 | 16:00(45分) はじめて エアロ 伊藤 | 16:00(45分) ホット リラックスヨガ 吉澤 | | 15:50(60分) ハンモックエクササイズ 7名 | | |
| 16:00 | | | | | LINO会員さま月2回無料 | | |
| 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(60分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 |
| 19:00 | | | | | | | |

**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

**adidas YOGA
ジェントルフロー**
ポーズと呼吸を連動させる
アシュ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
カルに行います。

**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
れる脚力を作ります。下半
身のボディメイクにも効果
的です！

- 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
- 今月から新規レッスン
(時間・スタジオ・IR変更)
- 一部予約制
- 有料 有料
- 新規体験
- 新規体験

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。

5/5(日・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(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 | フロント予約 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 | 予約 10:20(45分) ホット リラックスヨガ リマコ ムラヤマ | | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 10:20(60分) ハンモックエクササイズ リストラティブ 10名 | 女性限定 | 予約 10:10(50分) ピラティス 屋代 20名 |
| 11:00 | フロント予約 11:30(30分) POWER 30名 | 11:10(50分) 氣功 服部 | | | | | 予約 11:15(60分) デトックス フロー 佐喜 20名 |
| 12:00 | フロント予約 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 | | 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 | | 予約 14:30(45分) ホット 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 | | | 14:40(30分) 中級水泳 武田 | 予約 14:30(40分) ベリーシェイプ Kasumi 20名 | | |
| 16:00 | 16:00(50分) ZUMBA 樹山 | | | | 予約 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名 | | |
| 17:00 | | | | | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 16:30(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 | 女性限定 | |
| 18:00 | 17:15(50分) ヨガ タカユキ | 17:15(50分) エアロファン 伊藤 | | | | | |

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。

**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。

EVENT 情報

U BOUND

ミニランボリンを使用する、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ボ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
久力、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!



- リラックス・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
- 予約 一部予約制
- 有料 有料
- 新規体験 新規体験

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。

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(1ℓ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) ベリーシェイプ Nanja 20名 | | |
| 11:00 | 予約 | | 予約 | 11:00(30分) アクアウォーク 植野 | 予約 | | 10:40(90分) やさしい アシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 15名 |
| 11:10(50分) | ヨガ ナカシマ トオル | 11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條 | 11:15(45分) ホット リラックスヨガ 景浦 | | 11:15(45分) パレエエクササイズ Yui 20名 | | |
| 12:00 | | 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 | 12:00(30分) 初級クローラー 若林 | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 12:30(60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 | | 女性限定 | |
| 14:00 | | | | | | | 13:40(60分) やさしいパレエ Yui 9名 |
| 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 | | |
| 15:00 | | | | | | | 15:00(60分) リアル ボクシング 岡 7名 |
| 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 | | |
| 16:00 | | 16:05(45分) ヨガ 粟野 | | | フロント予約 レギュラー会員さま参加無料 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 | | |
| 17:00 | 17:00(50分) はじめて ストリートダンス KEN-Z | | 17:20(60分) ホットヨガ 粟野 | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:10(60分) | HOUSE KEN-Z | | | | | | |
| 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。

EVENT 情報



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ックスしながら行います。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。

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 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 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 | 予約 一部予約制 |
| プール | トレーニング系 | | 今月からの新規レッスン (時間・スタジオ・IR変更) | 有料 有料 |
| ハンモック | ダンス系 | | 新規体験 | 新規体験 |