

Lesson Schedule 2019.8

※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		「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	10:15(45分) エアロサーキット 清水(亜)	10:15(45分) ホットヨガ MIEKO		予約 10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名		予約 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	11:15(30分) ポルドブラ 府川	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 11:10(45分) ホットリンパヨガ 福島 10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) 中級水泳 石井	HOTルームでのレッスン		
13:00		有料 12:30(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎	予約 12:30(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 初級水泳 石井	予約 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	予約 13:45(50分) ボクシング エクササイズ 西脇	予約 13:50(45分) ホット リラックスヨガ 澤田		予約 13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		予約 14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西 20名
15:00	14:25(45分) ファンクショナル トレーニング 鈴木悠	予約 15:00(45分) ストレッチ& トレーニング 西脇			予約 14:30(45分) HIP HOP 藤岡 30名		
16:00	15:25(30分) GYM&RUN 鈴木悠			15:30(30分) 水中ハレーボール	予約 15:25(45分) 機能改善エクササイズ 渋谷 5名		有料 15:15(70分) アシタンガ ヨーガセッション 竹江
17:00	予約 体験枠有 16:15(45分) UBOUND 村井 30名						
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		予約 19:30(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名		予約 19:20(60分) 陰ヨガ 坂本 20名
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			
21:00			予約 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