

	月				火				水				木	金				土				日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO OLA	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	LINO OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO OLA	プール
9:00																									
9:20	ピラティス 45 MAYA	ラテン エアロ 40 有紀子	9:30 マシンピラティス 引締めBody		9:30 エアロ 40	9:25 プラナヨーガ 45	9:30 マシンピラティス ヒップアップ		9:30 エアロ 40	9:30 ピラティス 30 ほたる	10:00 マシンピラティス 引締めBody		9:30 脂肪燃焼 エアロ40 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU	10:00 マシンピラティス 美背中ヒップ		9:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO				9:00 エアロ 初級ロー 映像	9:00 ジュニア 空手 (初級)			
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30	10:40 マシンピラティス ヒップアップ	10:00 初めてスイミング まみ (有料)	10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 大谷	10:40 マシンピラティス 引締めBody	10:30 アクア 40	10:25 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:20 ZUMBA 45	10:30 アクア サーキット 齋藤		10:30 シニアマッ ピラティス 飯島	10:15 エアロ 45 KAZU		10:30 アクア 40 大谷					9:45 朝活 ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア 空手 (上級)			
11:00	11:40 AYAHと 一緒に はじめて貯筋 AYAH	12:15 あいみ	12:00 マシンピラティス 美脚	10:45 1 DAY SWIMMING まみ (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	(有料) 山賀	12:00 マシンピラティス 引締めBody	11:20 水中ウォーキング UNO	11:20 マット サイエンス 45 染谷	11:20 マット サイエンス 45 染谷	11:30 マシンピラティス くびれBody	11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	11:40 ステップ EX2 大谷	11:30 On the マット 45 齋藤		11:30 マシンピラティス 引締めBODY		11:30 エアロ 40 染谷		11:00 マシンピラティス 引締め Body		10:50 ZUMBA 45 あつこ	11:00 マシンピラティス Upper Body		
12:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:30 パレエ 初級 (有料) 花木	13:10 マシンピラティス 引締めBody	13:00 水中ウォーキング 寺田	12:25 エアロ 30 丸山	12:15 フラ エクササイズ 45 吉田	12:00 マシンピラティス 引締めBody	13:10 水中ウォーキング 寺田	12:15 ステップ EX1 吉田	12:20 簡化太極拳 45 鈴木	12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)		12:40 プラナ ヨーガ 60 富永	12:30 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)		12:30 CENTERGY 別途掲示		12:20 マシンピラティス UpperBody	1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)	11:55 まっする 《同好会》	12:20 マシンピラティス 引締め Body		
13:00	14:00 PPL 30 花木	14:30 ステップ 映像		13:00 水中ウォーキング 寺田	13:20 バックケア 45 丸山	13:30 パレエ 基礎 (有料) あいみ		13:10 マシンピラティス 美脚	13:45 M groove 45 SHO	13:20 60 映像			14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI		15:00 ジュニア スイミング スクール		14:15 パレエ ボウントクラス 45 百香 有料		14:00 マシンピラティス 引締め Body	14:20 M fight 45 KUNI	14:15 マシンピラティス Upper Body		ジュニア スイミング スクール	
14:00	14:50 マットサイエンス 45 丸山	15:30 ジュニア 運動特化型 英語教室		15:00 ジュニア スイミング スクール	15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	16:00 ジュニア 体操教室		15:00 ジュニア スイミング スクール	15:10 パレエ ボウントクラス 45 (有料) あいみ				15:15 ジュニア スイミング スクール	15:30 マシンピラティス 引締めBody	15:30 ジュニア スイミング スクール		15:00 足裏リンパ 45 久波		15:20 マシンピラティス UpperBody	15:25 マット サイエンス 45 KUNI	15:30 マシンピラティス 引締め Body				
15:00													休館日												
16:00																									
17:00	実施日 5日・19日	17:30 ピラティス30 ほたる	18:30 マシンピラティス くびれBody		16:30 太極剣 プレミアム レッスン 齋藤(富) 有料 17:45	18:00 足裏リンパ 30 久波			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			17:00 avexdance master スターター SHINJI				18:00 avex Dancemast er TEEN ス ターター カトゥー	18:30 エアロ30 CHIKA	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO						
18:00														18:15 avexdance master ベーシック SHINJI											
19:00	19:10 リラックス ヨーガ 45 映像	19:45 ZUMBA 45 CHIKA			19:30 エアロ 40 染谷	19:30 BLAST 45 KYON	19:00 マシンピラティス 美脚		19:30 ステップ EX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO			19:30 M groove 45 SHO				19:35 avex Dancemast er TEEN ス ターター カトゥー	19:15 ZUMBA30 CHIKA							
20:00					20:15 水中ウォーキング	20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:30 マシンピラティス 引締めBody		20:30 ピラティス 45 久波	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:30 CENTERGY 別途 掲示												
21:00	20:45 ACTIVE 45 TAKA		21:00 マシンピラティス ヒップアップ		20:30 fight 60				21:30 安否確認 <同好会>					21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA											
22:00														HOUSE 【同好会】 HARUKA											

MOSSA

GROUP
fight

GROUP
ACTIVE

GROUP
CENTERGY

GROUP
POWER

GROUP FIGHT

ストレス発散！シェイプアップに！
定員A50名 B35名

GROUP ACTIVE

有酸素から筋トレまで総合的に！！

GROUP CENTERGY

ヨガとピラティスで理想の身体に！

GROUP POWER

エキサイティングなバーベルEX！

MOSSA

LET'S MOVE!

MOSSA

プログラムはアメリカで開発されたプレコ
リオプログラムで3か月ごとに曲と動きを変えて
いく為、**初心者**でも動きを習得しやすく、**運動
強度**も体力レベルに合わせて**調整可能**となっ
ています。また内容はシンプルで安全性が高く、効
果性に優れた素晴らしい音楽に合わせて楽しく動け
ます。
人生をもっと楽しく！ LET'S MOVE!

【スタジオ参加方法】

Web予約は参加位置を事前に選べます。レッスン開始5分前まで予約・キャンセル可能。
web予約クラスでも予約に空きがある場合はその場でご参加いただけます。

マークなしはフリー入場クラス。予約不要

隔週レッスン ※実施日は別途掲示します。

※ スタジオ利用方法は変更する場合がございます。

★翌月分のWEB予約は
毎月25日 AM 2時～

マシンピラティスLINO OLA (リノオラ)
ご利用には別途LINO OLA会員登録が必要となります。
詳しくはお問合せ下さい。Lesson時間・内容は変更する場合がございます。
フィットネス会員様の1回ご利用(単発)は2,750円(税込) ※要予約

MOSSA

GROUP fight

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

GROUP BLAST

GROUP groove

STRESS 発散！シェイプアップに！
定員A50名 B35名

有酸素から筋トレまで総合的に！！

ヨガとピラティスで理想の身体に！

エキサイティングなバーベルEX！

台の昇降で1歩ずつ下半身を強化！

とにかく楽しくダンスフィットネス！

MOSSA プログラムはアメリカで開発されたプレコ
リオプログラムで3か月ごとに曲と動きを変えて
いく為、初心者でも動きを習得しやすく、運動
強度も体力レベルに合わせて調整可能となっ
ています。また内容はシンプルで安全性が高く、効
果性に優れ素晴らしい音楽に合わせて楽しく動け
ます。
人生をもっと楽しく！ LET'S MOVE!