





Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

体験レッスンスケジュール

月	12:00～13:00 @ヨガスタジオ ヨガ (田中IR)	体験 2名	
火	10:30～11:00 @ホットルーム ホットヨガスタート (渋谷IR)	体験 2名	14:00～14:30 @STUDIO-2 ヨガスタート (渋谷IR)
	19:00～19:45 @ヨガスタジオ はじめてヨガ (ナカシマトオルIR)	体験 2名	9/3 10:20～11:20 @LINO ハンモックエクササイズ (IZUMI IR)
	9/10 20:05～21:05 @LINO ハンモックエクササイズ (KAORU IR)	体験 2名	9/24 20:05～21:05 @LINO ハンモックエクササイズ (KAORU IR)
木	18:55～19:40 @ヨガスタジオ ヨガ (吉崎IR)	体験 2名	19:00～19:45 @STUDIO-2 はじめてエアロ (伊藤IR) 
	9/19 13:55～14:55 @LINO ハンモックエクササイズ (IZUMI IR)	体験 2名	9/26 12:35～13:35 @LINO ハンモックエクササイズ (Yoriko IR)
金	13:20～13:50 @カルチャー ヨガスタート (澤田IR)	体験 2名	19:00～19:45 @ホットルーム ホットヨガスタート (渋谷IR)
土	11:35～12:35 @カルチャー ヨガ (吉崎IR)	体験 2名	16:00～16:45 @STUDIO-2 はじめてエアロ (伊藤IR) 
	9/14 15:50～16:50 @LINO ハンモックエクササイズ (Midori IR)	体験 2名	
日	17:15～18:15 @ヨガスタジオ ヨガ (タカユキ IR)	体験 2名	

体験はおひとり様につき、1カテゴリ1レッスンまでとなります。
レッスンにご参加される場合はご予約が必要になります。空き状況はお電話にてご確認ください。

湘南台ファースト TEL : 0466-47-2110

	ヨガ	→ 「ヨガ体験クーポン」ご利用可能
	ホットヨガ	→ 「ホットヨガ体験クーポン」ご利用可能
	エアロビクス・有酸素系	→ 「他全レッスン体験クーポン」ご利用可能
	ハンモックエクササイズ	→ 「ハンモックエクササイズ体験クーポン」ご利用可能

その他のレッスンにご参加希望の方は
「一日施設体験クーポン(500円)」を
ご利用ください。
※レッスンのご予約はできません。

ヨガ・ホットヨガ・エアロビクス レッスン参加方法

レッスン開始20分前までにご来館ください。ホットヨガは1リットル以上のお飲み物・バスタオルを必ずお持ちいただけます。
ヨガ・エアロビクスは汗拭きタオル・お飲み物をお持ちください。スポーツウェアでなくても、運動が出来る服装であればご体験いただけます。

ハンモックエクササイズ レッスン参加方法

レッスン開始の30分前までにご来館ください。開始15分前よりオリエンテーリングを行います。
服装については、上着は袖のあるもの、ボトムスは膝裏が隠れるものを着用ください。アクセサリー・ヘアピンなどはお外しいたください。
水分補給が出来るもの・汗拭きタオルをお持ちください。持病のある方はご予約の際にご相談ください。