

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

## 月曜日

	STUDIO-1 【定員：60名】	STUDIO-2 【定員：30名】	LINO	YOGA 【定員：20名】	CULTURE 【定員：15名】	HOT 【定員：10名】	POOL
9:00							
10:00	10:15(45分) エアロ45 景浦	10:20(45分) STRONG by ZUMBA 竹内	10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名	10:15(90分) やさしいアシタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 15名			
11:00	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	11:20(60分) ハンモックエクササイズ 8名	12:00(60分) ヨガ 田中	11:30(60分) バレエストレッチ YUI	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 清水
12:00	12:15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名		12:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名		11:45(60分) やさしいバレエ YUI 9名	12:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル	12:00(30分) 中級クロール 若林
13:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海					13:15(30分) スイムトレーニング 若林
14:00	14:15(60分) ヨガ 福島	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名				14:30(45分) ホットヨガ 荒竹	
15:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田		15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00(45分) ヨガ 栗野	18:50(45分) ベリーシェイプ MEGUMI	18:50(30分) UBOUND MANA 25名				19:30(30分) 初級水泳 畔上
20:00		19:40(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	20:15(45分) RADICAL POWER MANA 25名	19:45(60分) リアルボクシング 岡 7名		20:10(45分) ホットヨガ 栗野	
21:00							

- |  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  エアロビクス系・有酸素系<br>(シューズ必須) |  リラクゼーション系 |  プライム優先予約枠 |  新規体験有  |  シューズ不要 |
|  トレーニング系(シューズ必須)          |  ハンモック系    |  一般予約可能枠   |  新設レッスン |  初心者向け  |
|  ダンス系(シューズ必須)             |  プール系      |  有料        | 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)   |  |

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

## 火曜日

	STUDIO-1 【定員：60名】	STUDIO-2 【定員：30名】	LINO	YOGA 【定員：20名】	CULTURE 【定員：15名】	HOT 【定員：10名】	POOL
9:00							
10:00				有料 プ 10 予約 10			
10:15(50分)	ヨガ 高橋(敦)	10:15(30分) adidas ファンクショナル トレーニング 竹内	有料 プ 6 10:20(60分) ハンモックエクササイズ 8名	10:00(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田		体験 プ 7 予約 3 10:30(30分) ホットヨガスタート 渋谷	
11:00		11:00(50分) ピラティス 後藤					11:00(30分) アクアジョグ 若林
11:15(50分)	プ 30 予約 30 ボディ コンディショニング 岡川		プ 15 予約 10 11:40(30分) UBOUND MANA 25名	プ 10 予約 10 11:45(60分) 筋膜リリースヨガ 大西			12:00(30分) 水泳入門 石井
12:00	プ 30 12:15~ エアロファン 岡川	12:05(45分) パレトン ～ソールシンセシス～ 金子				プ 7 予約 3 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:45(30分) 初級バタフライ 石井
13:00		13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)	12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	プ 10 予約 10 13:10(60分) リンバヨガ 大西			
14:00	プ 30 13:15(50分) ファイトアタック BEAT 高崎	14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	プ 15 予約 15 14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名			プ 7 予約 3 13:30(45分) ホットリラックスヨガ 内海	
15:00	プ 20 予約 15 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名						
16:00	15:20(50分) ベーシックエアロ50 星	15:20(60分) ZUMBA 東條	プ 10 予約 10 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名	15:00(60分) からだコンディショニング ピラティスヨガ 内海			15:30(30分) 水中バレーボール
17:00							
18:00							
19:00	19:00(50分) ZUMBA 竹内(真)	19:05(45分) パレトン ～ソールシンセシス～ 内田	プ 15 予約 15 19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名	体験 プ 10 予約 8 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル		プ 7 予約 3 13:30(45分) ホットルーシーダットン 秋本	19:30(30分) 水泳入門 桃井
20:00		20:05(50分) ピラティス 秋本	有料 プ 6 20:05(60分) ハンモックエクササイズ 8名	プ 10 予約 10 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマトオル		プ 7 予約 3 20:00(30分) ポールストレッチ 内田	
21:00							

     エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)
      リラクゼーション系
 プ プライム優先予約枠
 体験 新規体験有
 👣 シューズ不要

     トレーニング系(シューズ必須)
      ハンモック系
 予約 一般予約可能枠
      新設レッスン
 👣 初心者向け

     ダンス系(シューズ必須)
      プール系
 有料 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

## 木曜日

	STUDIO-1 【定員：60名】	STUDIO-2 【定員：30名】	LINO	YOGA 【定員：20名】	CULTURE 【定員：15名】	HOT 【定員：10名】	POOL
9:00							
10:00					<b>プ 8 予約 7</b>		
10:15(50分)	<b>プ 30</b> 10:15(50分) パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 太極拳 溝口	<b>プ 15 予約 15</b> 10:15(45分) BAILA BAILA 奈良 30名	<b>プ 10 予約 10</b> 10:15(50分) ピラティス 後藤	10:00(50分) はじめてバレエ Yui	<b>プ 7 予約 3</b> 10:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル	
11:00			<b>プ 8 予約 2</b>		<b>有料 プ 4 予約 2</b>		11:00(30分) 中級水泳 清水
11:20(50分)	<b>プ 30</b> 11:20(50分) ヨガ 内海	11:35(45分) HIP HOP SHINGO	11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 10名	<b>プ 10 予約 10</b> 11:25(60分) パワーヨガ ナカシマトオル	11:00(50分) 初級バレエ Yui 6名		11:45(30分) アクアサーキット 西原
12:00			<b>プ 15</b>				12:45(30分) 中級バタフライ 石井
12:30(50分)		12:30(50分) エアロファン 池田	<b>有料 プ 6</b> 12:35(60分) ハンモックエクササイズ 8名	12:40(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 内田	<b>プ 7 予約 3</b> 12:45(45分) ホットリラックスヨガ 渋谷		14:00(30分) アクアピクス 松本
13:20(50分)	13:20(50分) サーキットトレーニング 樹山	13:45(30分) ピラティス 内田	<b>有料 プ 6</b> 13:55(60分) ハンモックエクササイズ 8名		<b>有料セッション</b> 13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原		
14:25(50分)	<b>プ 30</b> 14:25(50分) ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山		<b>プ 10 予約 10</b> 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海			
15:25(50分)	<b>プ 30</b> 15:25(50分) ラテンエアロ 大島		<b>プ 10 予約 10</b> 15:20(45分) デトックスフロー Izumi 20名				
16:00							
17:00							
18:00							
18:50(50分)	<b>プ 20 予約 15</b> 18:50(50分) ベーシックステップ 大島 35名	<b>体験</b> 19:10(45分) はじめてエアロ 伊藤		<b>体験</b> 18:55(45分) ヨガ 吉崎		<b>プ 7 予約 3</b> 19:30(45分) ホットヨガ 竹内	
19:00							
20:00	<b>プ 20 予約 15</b> 20:00(50分) シェイプパンプ 高崎 35名		<b>有料 プ 6 予約 2</b> 20:10(60分) ハンモックエクササイズ 8名	<b>プ 10 予約 10</b> 19:55(60分) パワーヨガ 吉崎			20:00(60分) スイムトレーニング 宮治
21:00							

- エアロピクス系・有酸素系  
(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- トレーニング系(シューズ必須)
- ハンモック系
- ダンス系(シューズ必須)
- プール系
- プライム優先予約枠
- 体験 新規体験有
- 予約 一般予約可能枠
- 新設レッスン
- 体験 体験有
- 有料 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)
- 👣 シューズ不要
- 👉 初心者向け

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

## 金曜日

	STUDIO-1 【定員：60名】	STUDIO-2 【定員：30名】	LINO	YOGA 【定員：20名】	CULTURE 【定員：15名】	HOT 【定員：10名】	POOL
9:00							
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)	<b>プ 10 予約 10</b> 10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名	<b>予約 10</b> 10:00(60分) ヨガ 田波		<b>プ 7 予約 3</b> 10:15(45分) ホットヨガ MIEKO	
11:00	<b>プ 30</b> 11:05(30分) ファンクショナルトレーニング 高崎	11:15(30分) ポルドプラ 府川	<b>有料 プ 6</b> 11:10(60分) ハンモックエクササイズ 8名	<b>予約 10</b> 11:20(60分) リラックスフロー 田波		<b>プライム会員専用レッスン</b> 11:10(45分) ホットリンパヨガ 福島	11:00(30分) アクアピクス 長嶋
12:00	11:50(50分) はじめジャズダンス 井上	<b>有料セッション</b> 12:30(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎	<b>有料 プ 15 予約 5</b> 12:25(60分) フラ 福島 20名			<b>プ 7 予約 3</b> 12:30(45分) ホットヨガ 大西	11:45(30分) 中級背泳ぎ 石井
13:00	<b>プ 30</b> 13:20(50分) ZUMBA 荒竹	<b>プ 15 予約 15</b> 13:45(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	<b>プ 15 予約 15</b> 13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	<b>プ 10 予約 10</b> 14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西		<b>プ 7 予約 3</b> 14:15(45分) ホットリラックスヨガ 澤田	12:30(30分) 初級水泳 石井
14:00	<b>プ 30</b> 14:25(45分) RADICAL MEGA DANCE 鈴木悠	<b>プ 15 予約 15</b> 15:00(60分) ストレッチ&トレーニング 西脇	<b>プ 15 予約 15</b> 14:30(45分) HIP HOP 藤岡 30名	<b>予約 10</b> 15:10(70分) アシュタンガヨーガ セッション 竹江	13:00(30分) ヨガスタート 澤田		
15:00	<b>プ 30</b> 15:30(30分) adidas GYM&RUN 鈴木悠		<b>プ 15 予約 10</b> 16:15(45分) UBOUND 村井 25名				15:30(30分) 水中バレーボール
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	<b>プ 30</b> 18:50(60分) エアロマニア 大島	<b>プ 10 予約 10</b> 19:00(45分) ピラティス 内田	<b>プ 15 予約 10</b> 19:00(30分) UBOUND MANA 25名	<b>予約 10</b> 19:20(60分) 陰ヨガ 坂本		<b>体験 プ 7 予約 3</b> 19:00(45分) ホットヨガスタート 渋谷	
20:00	20:00(30分) ポールストレッチ 内田	<b>プ 10 予約 10</b> 20:05(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名	<b>プ 15 予約 10</b> 20:05(45分) RADICAL POWER MANA 25名				12:30(30分) 中級水泳 畔上
21:00						<b>プ 7 予約 3</b> 20:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本	

- エアロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- プ プライム優先予約枠
- 予約 一般予約可能枠
- 有料 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)
- 体験 新規体験有
- 新設 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

## 土曜日

	STUDIO-1 【定員：60名】	STUDIO-2 【定員：30名】	LINO	YOGA 【定員：20名】	CULTURE 【定員：15名】	HOT 【定員：10名】	POOL
9:00							
10:00							
10:15(50分)	プ 30 ベーシックエアロ50 植田	プ 15 予約 15 ボクシングエクササイズ 西脇	有料 プ 6 予約 2 ハンモックエクササイズ 8名	プ 10 予約 10 フローヨガ 坂本			10:30(30分) 中級水泳 若林
11:00							
11:15(50分)	プ 30 予約 30 コアピラティス 高崎	プ 15 ボディケア 牧	プ 15 予約 15 11:40(45分) BAILA BAILA 笠松 30名	11:30(60分) 太極拳 溝口	予約 8 11:35(60分) ヨガ 吉崎		11:10(30分) ロングスイム 若林
12:00							
12:30(45分)		予約 15 ストレッチ&トレーニング 西脇				プ 7 予約 3 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
13:00							
13:20(50分)	プ 30 エアロファン 大島		プ 10 予約 10 13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名	予約 10 13:00(45分) パレトン ～ソールシンセシス～ 金子			13:30(30分) アクアアタック 清水
14:00							
14:25(50分)	プ 20 予約 15 ベーシックステップ 大島 35名		プ 10 予約 10 14:15(50分) ペリーシェイプ SAKURA 20名	予約 10 14:30(60分) やさしいフローヨガ MARI			
15:00							
15:30(50分)	プ 20 予約 15 シェイブパンプ 高崎 35名	体験 16:00(45分) はじめてエアロ 伊藤	有料 プ 6 15:50(60分) ハンモックエクササイズ 8名	有料 プ 4 予約 3 16:15(60分) リアルボクシング 岡 7名		プ 7 予約 3 16:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤	
16:00							
16:40(45分)	プ 20 予約 15 RADICAL POWER 今井(健) 35名	プ 15 17:00(50分) ヨガ 栗野					
17:00							
18:05(50分)	ZUMBA 竹内			予約 10 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西		プ 7 予約 3 18:15(45分) ホットヨガ 栗野	
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

- |  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  エアロビクス系・有酸素系<br>(シューズ必須) |  リラクゼーション系 |  プ プライム優先予約枠                               |  体験 新規体験有 |  シューズ不要 |
|  トレーニング系(シューズ必須)          |  ハンモック系    |  予約 一般予約可能枠                                |  新設レッスン   |  初心者向け  |
|  ダンス系(シューズ必須)             |  プール系      |  有料 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別) |  |  |

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

## 日曜日

	STUDIO-1 【定員：60名】	STUDIO-2 【定員：30名】	LINO	YOGA 【定員：20名】	CULTURE 【定員：15名】	HOT 【定員：10名】	POOL
9:00							
10:00							
11:00		プ 15 10:10(45分) 背骨コンディショニング 佐喜				プ 7 予約 3 10:15(45分) ホットリラックスヨガ リマコムラヤマ	
12:00	11:30(50分) エアロ45 屋代	11:30(45分) トレーニングエクササイズ リマコムラヤマ	有料 プ 6 予約 2 11:00(60分) ハンモックエクササイズ 8名	プ 10 予約 10 11:15(60分) デトックスフロー 佐喜			
13:00		12:45(45分) やさしいジャズダンス リマコムラヤマ	有料 プ 8 予約 2 12:40(30分) TRX ALL workout 七島 10名				
14:00	プ 30 13:30(50分) パワーヨガ 若尾		有料 プ 8 予約 2 13:20(30分) TRX TARGET workout 七島 10名	14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		プ 7 予約 3 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
15:00		14:45(60分) ストリートダンス KEN-Z	プ 10 予約 10 14:15(40分) ベリーシェイプ Kasumi 20名			プ 7 予約 3 14:30(45分) ホットヨガ 若尾	14:00(30分) 初級水泳 若林
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山		プ 10 予約 10 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名				14:40(30分) 中級水泳 武田
17:00		17:15(50分) エアロファン 伊藤		17:15(60分) タカユキ			
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

- エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- プライム優先予約枠
- 予約 一般予約可能枠
- 新規レッスン
- 体験 新規体験有
- シューズ不要
- 初心者向け
- 有料 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)