

Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

9/16 (月・祝)

	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(60分) フローヨガ 渋谷			
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			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		レッスン内容は別紙にて 12:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名	12:00(60分) ヨガ 渋谷		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	レッスン内容は別紙にて 12:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名				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		EVENT MOSSA LET'S MOVE!			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		後日詳しい スケジュールを 更新いたします！	15:00(60分) リアルボクシング 岡 7名			
16:00	16:30(30分) UBOUND MANA 30名	16:05(45分) ヨガ 粟野	予約はフロントにて 行います。				
17:00	17:15(45分) RADICAL POWER MANA 35名					17:20(45分) ホットヨガ 粟野	
18:00		18:15(60分) HOUSE KEN-Z					
19:00							

EVENT

Group Power

バーベルウェイトプレートを使用し、全身のエクササイズを行うクラスです。ウェイトトレーニングを繰り返し行うことで、すべての筋肉をしっかりと刺激するワークアウトです。

Group Groove

笑顔で汗を流すエネルギーなダンスフィットネスです。ホットな最新ヒット曲と定番の人気ダンス曲に合わせながら、クラブ/アーバン/ラテンダンスのスタイルが融合した動きを行う、フィットネスダンスプログラムです！

Group Centergy

ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。明るく軽快な音楽に合わせてグループで行うダイナミズムに溢れた内容となっています。

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

新設レッスン

シューズ不要

初心者向け

Shonandai First Lesson Schedule 2019.9

9/23 (月・祝)

	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 プ 30	10:20(45分) STRONG by ZUMBA 竹内	10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名 プ 10 予約 10	10:15(90分) やさしいアシタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 20名 有料 プ 10 予約 10			
11:00	11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル プ 30 予約 30	EVENT 11:30(50分) ラテンエクスペ コンサルサ® 東條	11:20(60分) ハンモックエクササイズ 8名 有料 プ 6 予約 2		11:30(60分) バレエストレッチ YUI プ 7 予約 3	11:15(45分) ホットリラックスヨガ 景浦 プ 7 予約 3	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 プ 20 予約 15		レッスン内容は別紙にて 12:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名 有料 プ 6 予約 2	12:00(60分) ヨガ 田中 プ 10 予約 10		12:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル プ 7 予約 3	12:00(30分) 中級クロール 若林
13:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹 プ 30	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 プ 15	レッスン内容は別紙にて 12:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名 有料 プ 6 予約 2		11:45(60分) やさしいバレエ YUI 9名 有料 プ 6 予約 3		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 プ 15 予約 15	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名 プ 15 予約 15					
15:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田 プ 30		15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名 有料 プ 8 予約 2	15:00(60分) リアルボクシング 岡 7名 有料 プ 4 予約 3		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹 プ 7 予約 3	
16:00		16:05(45分) ヨガ 粟野 プ 15 予約 10	16:30(30分) UBOUND MANA 25名 プ 15 予約 10				
17:00			17:15(45分) RADICAL POWER MANA 25名 プ 15 予約 10			17:20(45分) ホットヨガ 粟野 プ 7 予約 3	
18:00		18:15(60分) HOUSE KEN-Z					
19:00							

EVENT

ラテンエクスペ コンサルサ®

100%サルサの音楽で楽しんでいただくエクササイズ
サルサの基本ステップを通じて筋バランスを整え
インナーマッスルを鍛えます。
初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。

 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 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)		