

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

## 木曜日

STUDIO-1	STUDIO-2	LINO	YOGA	CULTURE	HOT	POOL
【定員：60名】	【定員：30名】		【定員：20名】	【定員：15名】	【定員：10名】	
9:00						
10:00	ブ 30 10:15(50分) パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 太極拳 溝口	ブ 15 予約 15 10:15(45分) BAILA BAILA 奈良 30名	ブ 10 予約 10 10:15(50分) ピラティス 後藤	ブ 6 予約 3 10:00(50分) はじめてバレエ 雅 9名	ブ 7 予約 3 10:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル
11:00	ブ 30 11:20(50分) ヨガ 内海	11:35(45分) HIP HOP SINGO	ブ 8 予約 2 11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 10名	ブ 10 予約 10 11:35(60分) パワーヨガ ナカシマトオル	有料 ブ 6 予約 3 11:00(50分) 初級バレエ 雅 9名	11:00(30分) 初級水泳 清水
12:00	ブ 30 12:20(45分) Group Centergy Lia	ブ 15 12:30(50分) エアロファン 池田	有料 ブ 6 12:35(60分) ハンモックエクササイズ 8名 10/10・10/24体験枠 レッスン内容は別紙にて	12:45(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 内田		11:45(45分) アクアサーキット 西原
13:00	ブ 20 予約 15 13:20(50分) サーキットトレーニング 樹山 35名	13:50(30分) ピラティス 内田	有料 ブ 6 13:55(60分) ハンモックエクササイズ 8名 レッスン内容は別紙にて	ブ 10 予約 10 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海	ブ 7 予約 3 12:45(45分) ホットリラックスヨガ 渋谷	12:45(30分) 初級クロール 石井
14:00	ブ 30 14:25(50分) ベーシック エアロ50 植田	ブ 15 14:30(50分) ZUMBA 樹山	ブ 10 予約 10 15:20(60分) デトックスフロー Izumi 20名		有料セッション 13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原	14:00(30分) アクアビクス 松本
15:00	ブ 30 15:25(60分) ラテンエアロ 大島					
16:00						
17:00			ハンモックエクササイズはレッスン内容が4種類あります。 詳細のスケジュールについては、 別紙のハンモックスケジュールをご確認ください。			
18:00						
19:00	ブ 20 予約 15 18:50(50分) ベーシックステップ 大島 35名	体験 19:00(45分) はじめてエアロ 伊藤	体験 18:55(45分) ヨガ 吉崎		ブ 7 予約 3 19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)	
20:00	ブ 20 予約 15 19:55(50分) シェイプパンプ 高崎 35名	ブ 15 20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀	有料 ブ 6 予約 2 20:10(60分) ハンモックエクササイズ 8名 レッスン内容は別紙にて	ブ 10 予約 10 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)

 シューズ不要  
 初心者向け