

Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

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 | | | | | | | |
| 10:15(50分) | プ 30 パワーヨガ 若尾 | 10:15(60分) 太極拳 溝口 | プ 15 予約 15 10:15(45分) BAILA BAILA 奈良 30名 | プ 10 予約 10 10:15(50分) ピラティス 後藤 | プ 6 予約 3 10:00(50分) はじめてバレエ 雅 9名 | プ 7 予約 3 10:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:20(50分) | プ 30 ヨガ 内海 | 11:35(45分) HIP HOP SINGO | プ 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 | プ 10 予約 10 11:35(60分) パワーヨガ ナカシマトオル | 有料 プ 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 | | | | | | | |
| 12:20(45分) | プ 30 Group Centergy Lia | 12:30(50分) エアロファン 池田 | 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 | | | | | | | |
| 13:20(50分) | プ 20 予約 15 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 | 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 | | | プ 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 | | | | | | | |
| 14:25(50分) | プ 30 ベーシック エアロ50 植田 | 14:30(50分) ZUMBA 樹山 | | プ 10 予約 10 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海 | | 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 | | | | | | | |
| 15:25(60分) | プ 30 ラテンエアロ 大島 | | プ 10 予約 10 15:20(60分) デトックスフロー Izumi 20名 | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 18:50(50分) | プ 20 予約 15 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 | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 19:55(50分) | プ 20 予約 15 シェイプパンプ 高崎 35名 | プ 15 20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 | 有料 プ 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 | プ 10 予約 10 19:55(60分) パワーヨガ 吉崎 | | プ 7 予約 3 19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真) | 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) | 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) | |