

Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

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	プ 15 予約 15 10:10(45分) Group Groove Mayo ※10/19よりスタート!!	プ 10 予約 10 10:15(60分) フローヨガ 坂本	プ 15 予約 15 10:30(45分) BAILA BAILA 笠松 30名		10:30(30分) 中級水泳 若林
11:00	プ 30 予約 30 11:15(50分) コアピラティス 高崎	プ 15 11:15(50分) ボディケア 牧	有料 プ 6 予約 2 11:20(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	11:30(60分) 太極拳 溝口	体験 予約 8 11:35(60分) ヨガ 吉崎	プ 7 予約 3 11:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本	11:10(30分) ロングスイム 若林
12:00	予約 30 12:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇						12:00(30分) スイムトレーニング 若林
13:00			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) バレトン ～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	プ 30 13:30(50分) エアロファン 大島		プ 10 予約 10 14:00(50分) ベリーシェイプ SAKURA 20名		予約 10 14:30(60分) やさしいフローヨガ MARI		
15:00	プ 20 予約 15 14:35(50分) ベーシックステップ 大島 35名	14:45(50分) ZUMBA 金子	プ 15 予約 10 15:10(45分) RADICAL POWER 今井(健) 25名			プ 7 予約 3 15:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤	
16:00	プ 20 予約 15 15:40(50分) シェイブパンプ 高崎 35名	体験 15:50(45分) はじめてエアロ 伊藤	有料 プ 6 16:15(60分) ハンモックエクササイズ 8名 ※10/5日体験枠有 レッスン内容は別紙にて	有料 プ 4 予約 3 16:15(60分) リアルボクシング 岡 7名			
17:00	プ 30 17:00(50分) ヨガ タカユキ	16:45(45分) RADICAL FIGHT DO 今井(健)				プ 7 予約 3 16:30(45分) ホットリンパヨガ 大西	
18:00	18:05(50分) ZUMBA 竹内			予約 10 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西			
19:00							
20:00		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。					
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
- 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)