

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.11

## 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)	<b>プ 30</b> エアロ45 景浦	10:20(45分) STRONG by ZUMBA 竹内	<b>プ 10 予約 10</b> 10:15(45分) ベリーシェイブ Nanja 20名	<b>有料 プ 10 予約 10</b> 10:00(90分) やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 20名			10:20(30分) アクアピクス カオル
11:00	<b>プ 30 予約 30</b> 11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル		<b>有料 プ 6 予約 2</b> 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	<b>体験 プ 10 予約 8</b> 11:45(60分) ヨガ 田中	11:30(60分) バレエストレッチ YUI	<b>プ 7 予約 3</b> 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	<b>プ 20 予約 15</b> 12:15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名	11:30(50分) はじめて ラデンエアロ 東條	<b>有料 プ 6 予約 2</b> 12:40(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			<b>プ 7 予約 3</b> 12:20(45分) ホットパワーヨガ入門 ナカシマトオル	12:00(30分) 初級背泳ぎ 若林
13:00	<b>プ 30</b> 13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	<b>プ 15</b> 13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海			<b>有料 プ 6 予約 3</b> 12:45(60分) やさしいバレエ YUI 9名		13:15(30分) スイムトレーニング 若林
14:00	14:15(60分) ヨガ MAKI	<b>プ 15 予約 15</b> 14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	<b>プ 10</b> 14:20(45分) OXIGENO 鳴海			<b>プ 7 予約 3</b> 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹	
15:00	<b>プ 30</b> 15:30(50分) ベーシック エアロ50 池田		<b>有料 プ 8 予約 2</b> 15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名				
16:00		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。					
17:00							
18:00							
19:00	19:00(45分) ヨガ 栗野	<b>プ 15 予約 15</b> 18:50(45分) ベリーシェイブ MEGUMI	<b>プ 15 予約 10</b> 19:30(45分) UBOUND MANA 25名	<b>有料 プ 4 予約 3</b> 19:45(60分) リアルボクシング 岡 7名			19:30(30分) 初級水泳 宮治
20:00		<b>プ 15 予約 15</b> 19:45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	<b>プ 15 予約 10</b> 20:30(45分) RADICAL POWER MANA 25名			<b>プ 7 予約 3</b> 20:10(45分) ホットヨガ 栗野	
21:00							

- 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
- プ 新設レッスン
- 体験 新規体験有
- 有料 有料レッスン…ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)
- プ シューズ不要
- プ 初心者向け

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.11

## 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							
10:15(50分)	ヨガ 高橋	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	有料 プ 10 予約 10 10:00(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田		体験 プ 5 予約 2 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	レッスン内容は別紙にて				11:00(30分) アクアジョグ 若林
11:15(50分)	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		12:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子	プ 15 予約 10 12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名			プ 7 予約 3 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:45(30分) 中級バタフライ 石井
12:15(50分)	エアロファン 岡川			プ 10 予約 10 13:10(60分) リンバヨガ 大西			
13:00		13:05(45分) はじめて エアロ 金子				プ 7 予約 3 13:30(45分) ホットリラックスヨガ 内海	
13:15(50分)	フィットアタック BEAT 高崎	体験	プ 15 予約 15 14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名				
14:00		14:00(30分) ヨガスタート 渋谷					
14:15(60分)	サーキット ステップ 岡川 35名			プ 10 予約 10 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			
15:00			プ 10 予約 10 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名				15:30(30分) 水中バレーボール
15:20(50分)	ベーシックエアロ50 星	15:20(60分) ZUMBA 東條					
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スケジュールをご確認ください。						
18:00							
19:00							
19:00(50分)	ZUMBA 竹内(真)	19:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ HIRO	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 19:00(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 20:10(30分) ボールストレッチ HIRO	
21:00			レッスン内容は別紙にて				

- 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
- プライム優先予約枠
- 予約 一般予約可能枠
- 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 2019.11

## 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)	<b>プ 30</b> 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	<b>プ 6 予約 3</b> 10:00(50分) はじめてバレエ 雅 9名	<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							
11:20(50分)	<b>プ 30</b> ヨガ 内海	11:35(45分) HIP HOP SINGO	<b>プ 8 予約 2</b> 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> 11:35(60分) パワーヨガ ナカシマトオル	<b>有料 プ 6 予約 3</b> 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)	<b>プ 30</b> Group Centergy Lia	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	12:45(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ HIRO		<b>プ 7 予約 3</b> 12:45(45分) ホットリラックスヨガ 渋谷	11:45(45分) アクアサーキット 西原
13:00							
13:20(50分)	<b>プ 20 予約 15</b> サーキットトレーニング 樹山 35名	13:50(30分) ピラティス HIRO	レッスン内容は別紙にて <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	12:45(30分) 初級クロール 石井
14:00							
14:25(50分)	<b>プ 30</b> ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山	レッスン内容は別紙にて	<b>プ 10 予約 10</b> 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海			14:00(30分) アクアピクス 松本
15:00							
15:25(60分)	<b>プ 30</b> ラテンエアロ 大島		<b>プ 10 予約 10</b> 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)	<b>プ 20 予約 15</b> ベーシックステップ 大島 35名	<b>体験</b> 19:00(45分) はじめてエアロ 伊藤		<b>体験</b> 18:55(45分) ヨガ 吉崎			
20:00							
19:55(50分)	<b>プ 20 予約 15</b> シェイプパンプ 高崎 35名	<b>プ 15</b> 20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀	<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		<b>プ 7 予約 3</b> 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							
			レッスン内容は別紙にて				

**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**

**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 2019.11

## 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)	プ 10 予約 10 10:15(40分) ベリーシェイプ MAKI 20名	10:00(60分) ヨガ 田波		プ 7 予約 3 10:15(45分) ホットヨガ MIEKO	
11:00	プ 30 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	有料 プ 6 予約 2 11:10(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	予約 10 11:20(60分) リラックスフロー 田波		プライム会員専用レッスン 11:15(45分) ホットリンパヨガ MAKI	11:00(30分) アクアビクス 長嶋
12:00	プ 20 予約 15 11:50(45分) Group Power Matsu	11:55(50分) はじめジャズダンス 井上	有料 プ 15 予約 5 12:30(50分) フラ MAKI 20名	有料セッション 12:30(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎		プ 7 予約 3 12:30(45分) ホットヨガ 大西	11:45(30分) 初級平泳ぎ 石井
13:00	13:20(50分) ZUMBA 荒竹	体験 13:20(30分) ヨガスタート 澤田					12:30(30分) 中級水泳 石井
14:00	14:25(45分) MEGADANZ 鈴木悠	プ 15 予約 15 14:00(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 予約 15 13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	プ 10 予約 10 14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西		プ 7 予約 3 14:15(45分) ホットリラックスヨガ 澤田	
15:00	15:30(30分) adidas GYM&RUN 鈴木悠	プ 15 予約 15 15:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇	プ 15 予約 15 14:30(45分) HIP HOP 藤岡 30名	有料セッション 15:15(70分) アシュタンガヨーガ セッション 竹江			15:30(30分) 水中バレーボール
16:00			プ 15 予約 10 16:15(45分) UBOUND 村井 25名				
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	プ 30 18:50(60分) エアロマニア 大島	19:00(45分) ピラティス HIRO	プ 15 予約 10 19:00(45分) RADICAL POWER 鳴海 25名	予約 10 19:20(60分) 陰ヨガ 坂本		体験 プ 5 予約 2 19:00(30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 HIRO	プ 10 予約 10 20:05(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名	プ 15 予約 10 20:05(45分) UBOUND 鳴海 25名				19:30(30分) 中級水泳 佐藤
21:00						プ 7 予約 3 20:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本	

- 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 新設レッスン
- 👣 シューズ不要
- 👉 初心者向け

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.11

## 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 10:15(45分) Group Groove Mayo	プ 10 予約 10 10:15(60分) フローヨガ 坂本			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	11:30(60分) 太極拳 溝口	体験 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	予約 30 12:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇	プ 15 12:20(45分) OXIGENO 鳴海	レッスン内容は別紙にて			プ 7 予約 3 11:45(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			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 ～ソールシネシス～ 金子			
14:00	プ 30 13:30(50分) エアロファン 大島		プ 10 予約 10 14:00(45分) ベリーシェイプ SAKURA 20名				13:30(30分) アクアアタック 清水
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		予約 10 14:30(60分) やさしいフローヨガ MARI		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) シェイプパンプ 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	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)	レッスン内容は別紙にて			プ 7 予約 3 16:30(45分) ホットリンバヨガ 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<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 2019.11

## 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							
10:15(45分)	<b>プ 30</b> Group Fight Mayo	<b>プ 15</b> 背骨コンディショニング 佐喜	<b>有料 プ 6 予約 2</b> 10:20(60分) ハンモックエクササイズ 8名	<b>プ 10 予約 10</b> 10:10(50分) ピラティス 屋代		<b>プ 7 予約 3</b> 10:15(45分) ホットリラックスヨガ リマコムヤマ	
11:00				<b>プ 10 予約 10</b> 11:15(60分) デトックスフロー 佐喜			
11:30(45分)	エアロ45 屋代	11:30(45分) トレーニングエクササイズ リマコムヤマ	<b>有料 プ 6 予約 2</b> 11:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名				
12:00			レッスン内容は別紙にて				
12:30(45分)		<b>新設レッスン</b> やさしいジャズダンス リマコムヤマ	<b>有料 プ 8 予約 2</b> 13:00(30分) TRX ALL workout 七島 10名				13:20(30分) 水泳入門 若林
13:30(50分)	<b>プ 30</b> パワーヨガ 若尾		<b>有料 プ 8 予約 2</b> 13:40(30分) TRX TARGET workout 七島 10名			<b>プ 7 予約 3</b> 13:30(45分) ホットリラックスヨガ MAI	14:00(30分) 初級水泳 若林
14:00				14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		<b>プ 7 予約 3</b> 14:30(45分) ホットヨガ 若尾	14:40(30分) 中級水泳 武田
14:30(60分)		<b>新設レッスン</b> HOUSE KEN-Z	<b>プ 10 予約 10</b> 14:25(45分) ベリ－シェイプ Kasumi 20名				
15:00			<b>プ 10 予約 10</b> 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名				
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山	<b>プ 15</b> 16:00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田					
17:00	<b>プ 20 予約 15</b> 17:10(45分) バーベル ワークアウト 福田	17:15(50分) エアロファン 伊藤		<b>体験</b> 17:15(60分) ヨガ タカユキ			
18:00							
19:00	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。						
20:00							
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
- 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 2019.11

## 11/4 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)	<b>プ 30</b> エアロ45 景浦			<b>有料 プ 10 予約 10</b> 10:00(90分) やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 20名			10:20(30分) アクアピクス カオル
10:20(45分)		10:20(45分) STRONG by ZUMBA 竹内					
10:15(45分)			<b>プ 10 予約 10</b> 10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名				
11:00							
11:10(50分)	<b>プ 30 予約 30</b> 11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル					<b>プ 7 予約 3</b> 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
11:30(50分)		11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條		<b>体験 プ 10 予約 8</b> 11:45(60分) ヨガ 田中	11:30(60分) バレエストレッチ YUI		
11:20(60分)			<b>有料 プ 6 予約 2</b> 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				12:00(30分) 初級背泳ぎ 若林
12:00							
12:15(45分)	<b>プ 20 予約 15</b> 12:15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名					<b>プ 7 予約 3</b> 12:20(45分) ホットパワー・ヨガ入門 ナカシマトオル	
12:40(60分)			<b>有料 プ 6 予約 2</b> 12:40(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		<b>有料 プ 6 予約 3</b> 12:45(60分) やさしいバレエ YUI 9名		
13:00							
13:10(50分)	<b>プ 30</b> 13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹						13:15(30分) スイムトレーニング 若林
13:20(45分)		<b>プ 15</b> 13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海					
14:00							
14:15(60分)	<b>プ 10</b> 14:15(60分) ヨガ MAKI		<b>フロント予約</b> 14:00(45分) LESMILLS BODYPUMP 足立かおり 25名			<b>プ 7 予約 3</b> 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹	
14:20(45分)							
15:00							
15:30(50分)	<b>プ 30</b> 15:30(50分) ベーシック エアロ50 屋代		<b>フロント予約</b> 14:00(45分) LESMILLS BODYCOMBAT 結城千恵 30名	<b>有料 プ 4 予約 3</b> 15:00(60分) リアルボクシング 岡 7名			
16:00							
16:05(45分)		16:05(45分) ヨガ 栗野	<b>フロント予約</b> 14:00(45分) LESMILLS BODYJAM 萩原杏奈 30名				
17:00							
16:40(45分)	<b>プ 15 予約 10</b> 16:40(45分) RADICAL POWER MANA 25名					<b>プ 7 予約 3</b> 17:20(45分) ホットヨガ 栗野	
17:30(45分)			<b>プ 15 予約 10</b> 17:30(45分) UBOUND MANA 25名				
18:00							

### EVENT

LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYJAM
すべての方向けのウェイトトレーニング。身体を引き締め、脂肪を落とし、体力向上を目的にしています。軽重量～中重量のウェイトを使った上下運動を繰り返すレップで全身を鍛え、多くのカロリーを消費します。重たいウェイトを扱うことなくアスリートのような筋肉をつくりあげます。	格闘技にインスピレーションを得た、ハイエネルギーワークアウト。パンチとキックで高度なフィットネスと筋力を手に入れます。ノーコンタクトの為、複雑な動きをマスターする必要もありません。インストラクターが毎回、強さとやる気、そして最大限の効果を引き出します。ストレス発散ができ、最高に楽しいチャンピオン気分が味わえます。	音楽、カルチャー、そしてダンスの究極の組み合わせを追求してつくられたエクササイズです。あなたのお気に入りの曲もきっと BODYJAM で使われています。ハウス、ヒップホップ、ドラム&ベース、トラップなど、あらゆるスタイルのエレクトロニクスダンスミュージック(EDM)が、このプログラムのソウルです。

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	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	<b>有料</b> 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 2019.11

## 11/23 土祝

	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(50分)	プ 30 ベーシックエアロ50 植田	プ 15 予約 15 10:15(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 予約 15 10:15(45分) Group Groove Mayo	プ 10 予約 10 10:15(60分) 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 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		11:10(30分) ロングスイム 若林
12:00							
12:20(45分)	プ 15 OXIGENO 鳴海	フロント予約 12:15(45分) ミットパンチ エクササイズ 西脇 10名				プ 7 予約 3 11:45(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							
13:30(50分)	プ 30 エアロファン 大島	フロント予約 13:15(45分) ミットパンチ エクササイズ 西脇 10名	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							
14:35(50分)	プ 20 予約 15 ベーシックステップ 大島 35名	14:45(50分) ZUMBA 金子	プ 10 予約 10 14:00(45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							
15:40(50分)	プ 20 予約 15 シェイプパンプ 高崎 35名	体験 15:50(45分) はじめてエアロ 伊藤	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							
17:00							
17:00(50分)	プ 30 ヨガ タカユキ	16:45(45分) RADICAL FIGHT DO 今井(健)	有料 プ 6 16:15(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	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 16:30(45分) ホットリンパヨガ 大西	
18:00							
18:05(50分)	STRONG by ZUMBA 竹内			予約 10 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西			
19:00							

祝日のため20:00閉館

### EVENT

<h4>ミットパンチエクササイズ</h4> <p>実際にミットを打つトレーニングです。 筋力アップ・ダイエット・ストレス解消に 最適です！</p>	<h4>STRONG by ZUMBA</h4> <p>ランジ、ジャンプ、プッシュアップ、キックなど 楽しい動きを取り入れた有酸素運動と コンディショニングを 目的としたプログラムです。 ダンスは一切ありません。 ダイエットにも最適です！</p>
---	---

- 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)