

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

## 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) エアロ45 景浦 <b>プ 30</b>	10:20(45分) STRONG by ZUMBA 竹内	10:15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名 <b>プ 10 予約 10</b>	10:15(90分) やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 20名 <b>有料 プ 10 予約 10</b>			10:20(30分) アクアピクス カオル
11:00	11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル <b>プ 30 予約 30</b>		11:20(60分) ハンモックエクササイズ 8名 <b>有料 プ 6 予約 2</b>		11:30(60分) バレエストレッチ YUI <b>体験 プ 10 予約 8</b>	11:15(45分) ホットリラックスヨガ 景浦 <b>プ 7 予約 3</b>	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 <b>プ 20 予約 15</b>	11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 東條 	レッスン内容は別紙にて	12:00(60分) ヨガ 田中 <b>体験 プ 10 予約 8</b>		12:20(45分) ホットパワー・ヨガ入門 ナカシマトオル <b>プ 7 予約 3</b>	12:00(30分) 初級背泳ぎ 若林 
13:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹 <b>プ 30</b>	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 <b>プ 15</b>	12:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名 <b>有料 プ 6 予約 2</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 福島 	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名 <b>プ 15 予約 15</b>	レッスン内容は別紙にて			14:30(45分) ホットヨガ 荒竹 <b>プ 7 予約 3</b>	
15:00	15:25(50分) ベーシック エアロ50 池田 <b>プ 30</b>		15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名 <b>有料 プ 8 予約 2</b>				
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 	18:50(45分) ベリーシェイプ MEGUMI <b>プ 15 予約 15</b>					
20:00		19:45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI <b>プ 15 予約 15</b>	19:45(30分) UBOUND MANA 25名 <b>プ 15 予約 10</b>	19:45(60分) リアルボクシング 岡 7名 <b>有料 プ 4 予約 3</b>		20:10(45分) ホットヨガ 栗野 <b>プ 7 予約 3</b>	19:30(30分) 初級水泳 畔上 
21:00			20:30(45分) RADICAL POWER MANA 25名 <b>プ 15 予約 10</b>				

- 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