

Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

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)	プ 30 Group Fight Mayo	プ 15 10:10(45分) 背骨コンディショニング 佐喜	有料 プ 6 予約 2 10:20(60分) ハンモックエクササイズ 8名	プ 10 予約 10 10:10(50分) ピラティス 屋代		プ 7 予約 3 10:15(45分) ホットリラックスヨガ リマコムラヤマ	
11:00	※10/20よりスタート!!			プ 10 予約 10 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 リマコムラヤマ	有料 プ 6 予約 2 11:40(60分) ハンモックエクササイズ 8名 <small>レッスン内容は別紙にて</small>				
12:00							
12:45(45分)		やさしいジャズダンス リマコムラヤマ	有料 プ 8 予約 2 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)	プ 30 パワーヨガ 若尾		有料 プ 8 予約 2 13:40(30分) TRX TARGET workout 七島 10名	14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		プ 7 予約 3 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							
14:25(45分)		14:45(60分) ストリートダンス KEN-Z	プ 10 予約 10 14:25(45分) ベリーシェイプ Kasumi 20名			プ 7 予約 3 14:30(45分) ホットヨガ 若尾	14:40(30分) 中級水泳 武田
15:00							
15:30(45分)			プ 10 予約 10 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	プ 15 16:00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田					
17:00							
17:10(45分)	プ 20 予約 15 バーベル ワークアウト 福田	17:15(50分) エアロファン 伊藤		体験 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)
- 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