

Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

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(敦)	10:15(30分) adidas ファンクショナル トレーニング 竹内	10:20(60分) ハンモックエクササイズ 8名 ※10/1日体験枠有 レッスン内容は別紙にて	10:00(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田		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					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						
12:00		12:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子	11:40(30分) UBOUND MANA 25名	11:45(60分) 筋膜リリースヨガ 大西		12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 水泳入門 石井
12:15(50分)	エアロファン 岡川						
13:00		13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)	12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	13:10(60分) リンパヨガ 大西		13:30(45分) ホットリラックスヨガ 内海	12:45(30分) 中級バタフライ 石井
13:15(50分)	フィットアタック BEAT 高崎						
14:00		14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名				
14:15(60分)	サーキット ステップ 岡川 35名						
15:00		15:20(60分) ZUMBA 東條	15:30(45分) リセットコア 岡川 20名	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			15:30(30分) 水中バレーボール
15:20(50分)	ベーシックエアロ50 星						
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	19:00(50分) ZUMBA 竹内(真)	19:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 内田	19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名	19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル		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	20:05(60分) ハンモックエクササイズ 8名 ※10/8日体験枠有 レッスン内容は別紙にて	20:00(45分) パワーヨガ ナカシマトオル		20:10(30分) ポールストレッチ 内田	
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)