

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

## 10/14 (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	<b>プ 30</b> 10:15(45分) 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) ベリーシェイプ Nanja 20名	<b>有料 プ 10 予約 10</b> 10:15(90分) やさしいアシタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 20名			<b>10:20(30分)</b> アクアビクス 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>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		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> 12:00(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> 12:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル	12:00(30分) 中級クロール 若林
13:00			<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		13:15(30分) スイムトレーニング 若林
14:00	<b>プ 30</b> 13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹						
15:00	14:15(60分) ヨガ 福島	<b>プ 15</b> 14:30(45分) BAILABAILA 今井		<b>有料 プ 4 予約 3</b> 15:00(60分) リアルボクシング 岡 7名		<b>プ 7 予約 3</b> 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹	
16:00	<b>プ 30</b> 15:25(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				
17:00		16:05(45分) ヨガ 栗野	<b>プ 15 予約 10</b> 16:30(30分) UBOUND MANA 25名				
18:00			<b>プ 15 予約 10</b> 17:15(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	
19:00							

- 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)

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.10

## 10/22(火・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				有料 プ 10 予約 10 10:00(75分)			
10:15	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	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	プ 30 予約 30 11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	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
12:00	12:15(50分) エアロファン 岡川	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
13:00	13:15(50分) ファイアアタック BEAT 高崎	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			12:45(30分) 初級バタフライ 石井
14:00	14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	EVENT 13:25(45分) ラテンクスプレス コンサルサ® 東條 30名				
15:00			15:30(45分) リセットコア 岡川 20名	体験 プ 10 予約 8 15:30(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル			15:30(30分) 水中バレーボール
16:00	15:20(50分) ベーシックエアロ50 星	15:20(60分) ZUMBA 東條				プ 7 予約 3 16:15(45分) ホットルーシーダットン 秋本	
17:00	16:45(50分) ZUMBA 竹内(真)	16:30(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 内田		プ 10 予約 10 16:30(60分) パワーヨガ ナカシマトオル			
18:00		17:45(50分) ピラティス				プ 7 予約 3 17:40(30分) ポールストレッチ 内田	
19:00							

### EVENT

#### ラテンクスプレスコンサルサ®

100%サルサの音楽で楽しんでいただくエクササイズです。  
サルサの基本ステップを通じて筋バランスを整え  
インナーマッスを鍛えます。  
初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。

- |                          |           |   |          |        |
|--------------------------|-----------|---|----------|--------|
| 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) |          |        |