

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

## 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</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(60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 予約制</b> 12:35(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	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	<b>有料 予約制</b> 13:55(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて			<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		<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5種類あります。 定員数もレッスンによって異なります。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 予約制</b> 20:10(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	<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							

- 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
- 有料 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)