

Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

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 背骨コンディショニング 佐喜 | 有料 予約制 10:20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて | 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 | | | | 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 予約制 11:40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30(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 |
| 13:00 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 14:30(60分) | | HOUSE KEN-Z | プ 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 | | | | | | | |
| 16:00 | 16:00(50分) ZUMBA 樹山 | プ 15 16:00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 | プ 10 予約 10 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名 | | | | |
| 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。 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |

- 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** 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** 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)