

Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

土曜日

	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)	プ 30 ベーシックエアロ50 植田	プ 15 予約 15 ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 予約 15 10:15(45分) Group Groove Mayo	プ 10 予約 10 10:15(60分) フローヨガ 坂本			10:30(30分) 中級水泳 若林
11:00							
11:15(50分)	プ 30 予約 30 コアピラティス 高崎	プ 15 11:15(50分) ボディケア 牧	有料 予約制 11:20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	11:30(60分) 太極拳 溝口	体験 予約 8 11:35(60分) ヨガ 吉崎		11:10(30分) ロングスイム 若林
12:00							
12:15(45分)	予約 30 ストレッチ&トレーニング 西脇	プ 15 12:20(45分) OXIGENO 鳴海				プ 7 予約 3 11:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本	12:00(30分) スイムトレーニング 若林
13:00							
13:30(50分)	プ 30 エアロファン 大島		プ 10 予約 10 13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名	予約 10 13:00(45分) バレトン ～ソールシネシス～ 金子			13:30(30分) アクアアタック 清水
14:00							
14:35(50分)	プ 20 予約 15 ベーシックステップ 大島 35名	14:45(50分) ZUMBA 金子	プ 10 14:00(45分) ベリーシェイプ SAKURA 20名	予約 10 14:30(60分) やさしいフローヨガ MARI			
15:00							
15:10(45分)	プ 15 予約 10 RADICAL POWER 今井(健) 25名					プ 7 予約 3 15:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤	
16:00	プ 20 予約 15 15:40(50分) シェイプパンプ 高崎 35名	体験 15:50(45分) はじめてエアロ 伊藤	有料 予約制 16:15(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	有料 プ 7 予約 3 16:15(60分) リアルボクシング 岡 10名			
17:00	プ 30 17:00(50分) ヨガ タカユキ	16:45(45分) RADICAL FIGHT DO 今井(健)				プ 7 予約 3 16:30(45分) ホットリンバヨガ 大西	
18:00							
18:05(50分)	ZUMBA 竹内			予約 10 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西			
19:00							
20:00	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。						
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 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) | | |