

Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

月曜日

	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 エアロ45 景浦	10:20(45分) STRONG by ZUMBA 竹内	プ 10 10:15(45分) ベリーシェイブ Nanja 20名	有料 プ 10 予約 10 10:00(90分) やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ 田中 20名			10:20(30分) アクアピクス カオル
11:00	プ 30 予約 30 11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル		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	体験 プ 10 予約 8 11:45(60分) ヨガ 田中	11:30(60分) バレエストレッチ YUI	プ 7 予約 3 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	プ 20 予約 15 12:15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名	11:30(50分) はじめて ラデンエアロ 東條				プ 7 予約 3 12:20(45分) ホットパワーヨガ入門 ナカシマトオル	12:00(30分) 初級背泳ぎ 若林
13:00	プ 30 13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海	有料 予約制 12:40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて		有料 プ 6 予約 3 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	14:15(60分) ヨガ MAKI		プ 10 14:20(45分) OXIGENO 鳴海 20名			プ 7 予約 3 14:30(45分) ホットヨガ 荒竹	
15:00	プ 30 15:30(50分) ベーシック エアロ50 池田		有料 プ 8 予約 2 15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名				
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	19:00(45分) ヨガ 栗野	プ 10 18:50(45分) ベリーシェイブ MEGUMI 20名	プ 15 予約 10 19:30(45分) UBOUND MANA 25名	有料 プ 7 予約 3 19:45(60分) リアルボクシング 岡 10名			19:30(30分) 初級水泳 宮治
20:00		プ 15 予約 15 19:45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	プ 15 予約 10 20:30(45分) RADICAL POWER MANA 25名			プ 7 予約 3 20:10(45分) ホットヨガ 栗野	
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 プライム優先予約枠
- 体験 新規体験有
- プ 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)