

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.01

## 日曜日

	1スタジオ 【定員：60名】	2スタジオ 【定員：30名】	リノ	ヨガスタジオ 【定員：20名】	カルチャー 【定員：15名】	ホット 【定員：10名】	シニア	プール
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 予約 2 13:00(30分) TRX ALL workout 七島 10名					13:20(30分) 水泳入門 若林
13:30(50分)	プ 30 パワーヨガ 若尾		有料 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						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
14:30(60分)		HOUSE KEN-Z	プ 10 14:25(45分) ベリーシェイブ Kasumi 20名					
15:00								
16:00			プ 10 予約 10 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名					
16:00(50分)	ZUMBA 樹山	プ 15 16:00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田						
17:00				体験 17:15(60分) ヨガ タカユキ				
17:10(45分)	プ 20 予約 15 バーベル ワークアウト 福田 35名	17:15(50分) エアロファン 伊藤						
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								

- エアロピクス系・有酸素系  
(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- シニア系
- プ    プライム優先予約枠
- ハンモック系
- 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)
- プール系
- 有料    有料レッスン  
ハンモック・TRX  
各1,000円(税別)  
他500円(税別)
- 予約    一般予約可能枠
- 新設    新設レッスン
- プライム専用    プライム専用レッスン
- 初心者向け