

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.01

土曜日

	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(50分)	プ 30 ベーシックエアロ50 植田	プライム専用 10:15(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 10:15(45分) Group Groove Mavo	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 20 予約 15 シェイプパンプ 清水 35名	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	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(50分)	プ 30 予約 30 ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 12:20(45分) OXIGENO 鳴海	詳細は別紙にて			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								
13:00(45分)	プ 30 13:30(50分) 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 ～ソールシンセシス～ 金子				13:30(30分) アクアアタック 清水
14:00								
14:00(45分)	プ 20 予約 15 14:35(50分) 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) ペリーシェイプ 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 15:10(45分) 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								
15:40(50分)	プ 20 予約 15 15:40(50分) シェイプパンプ 若林 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 予約 3 16:15(60分) リアルボクシング 岡 10名		プ 7 予約 3 16:30(45分) ホットリンバヨガ 大西		
17:00								
17:00(50分)	プ 30 17:00(50分) ヨガ タカユキ							
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								

エアロピクス系・有酸素系
(シューズ必須)

トレーニング系(シューズ必須)

ダンス系(シューズ必須)

リラクゼーション系

ハンモック系

プール系

シニア系

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

プ プライム優先予約枠

予約 一般予約可能枠

プライム専用 プライム専用レッスン

体験 新規体験有

新設レッスン

シューズ不要

初心者向け