

# Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

## 金曜日

	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(30分) はじめてエアロ 府川	10:15(45分) エアロサーキット 清水(亜)	プ 10 10:15(40分) ベリーシェイブ MAKI 20名	予約 10 10:00(60分) ヨガ 田波		プ 7 予約 3 10:15(45分) ホットヨガ MIEKO	
11:00	プ 30 11:05(30分) ファンクショナルトレーニング 高崎	11:15(30分) ポルドブラ 府川	有料 予約制 11:10(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	予約 10 11:20(60分) リラックスフロー 田波		プライム会員専用レッスン 11:15(45分) ホットリンパヨガ MAKI	11:00(30分) アクアビクス 長嶋
12:00	プ 20 予約 15 11:50(45分) Group Power Matsu 35名	11:55(50分) はじめジャズダンス 井上	有料 プ 15 予約 5 12:30(50分) フラ MAKI 20名	有料セッション 12:30(60分) 体の再教育 ピラティス・セッション 高崎		プ 7 予約 3 12:30(45分) ホットヨガ 大西	11:45(30分) 初級平泳ぎ 石井
13:00	13:20(50分) ZUMBA 荒竹	体験 13:20(30分) ヨガスタート 澤田	13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西			12:30(30分) 中級水泳 石井
14:00	14:25(45分) MEGADANZ 鈴木悠	プ 15 予約 15 14:00(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 予約 15 14:30(45分) HIP HOP 藤岡 30名	15:15(70分) アシュタンガヨーガ セッション 竹江		プ 7 予約 3 14:15(45分) ホットリラックスヨガ 澤田	
15:00	15:30(30分) adidas GYM&RUN 鈴木悠	プ 15 予約 15 15:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇	プ 15 予約 10 16:15(45分) UBOUND 村井 25名				15:30(30分) 水中バレーボール
16:00							
17:00							
18:00	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。						
19:00	プ 30 18:50(60分) エアロマニア 大島	19:00(45分) ピラティス HIRO	プ 15 予約 10 19:00(45分) RADICAL POWER 鳴海 25名	予約 10 19:20(60分) 陰ヨガ 坂本		体験 プ 5 予約 2 19:00(30分) ホットヨガスタート 渋谷	
20:00	20:00(30分) ポールストレッチ HIRO	プ 10 20:05(45分) ベリーシェイブ Kurumi 20名	プ 15 予約 10 20:05(45分) UBOUND 鳴海 25名				19:30(30分) 中級水泳 佐藤
21:00						プ 7 予約 3 20:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本	

- エアロビクス系・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
- プ プライム優先予約枠
- 予約 一般予約可能枠
- 有料 有料レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)
- 体験 新規体験有
- 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け