

Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

12/26(木)特別レッスン

	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 10:15(50分) パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 太極拳 溝口	プ 15 10:15(45分) ノンストップバラード BAILABAILA45 奈良 30名	プ 10 予約 10 10:15(50分) ピラティス 後藤	プ 6 予約 3 10:00(50分) はじめてバレエ 雅 9名	プ 7 予約 3 10:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル	
11:00							
11:20(50分)	プ 30 11:20(50分) ヨガ 内海	11:35(45分) HIP HOP SINGO	プ 8 予約 2 11:15(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 10名	プ 10 予約 10 11:35(60分) パワーヨガ ナカシマトオル	有料 プ 6 予約 3 11:00(60分) 初級バレエ 雅 9名		11:00(30分) 初級水泳 清水
12:00							
12:20(45分)	プ 30 12:20(45分) Group Centergy Lia	12:30(50分) エアロファン 池田	有料 予約制 12:35(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	12:45(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ HIRO		プ 7 予約 3 12:45(45分) ホットリラックスヨガ 渋谷	11:45(45分) アクアサーキット 西原
13:00							
13:20(50分)	プ 20 予約 15 13:20(50分) サーキットトレーニング 樹山 35名	13:50(30分) ピラティス HIRO	有料 予約制 13:55(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 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海			12:45(30分) 初級クロール 石井
14:00							
14:25(50分)	プ 30 14:25(50分) ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山	プ 10 予約 10 15:20(60分) デトックスフロー Izumi 20名				13:30(30分) アクアワーク 松本
15:00							
15:25(60分)	プ 30 15:25(60分) ラテンエアロ 大島						14:15(30分) アクアピクス 松本
16:00							
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							
18:50(50分)	プ 20 予約 15 18:50(50分) ステップファン 大島 35名	体験 19:00(45分) はじめてエアロ 伊藤	プ 10 予約 10 19:55(60分) パワーヨガ 吉崎	体験 18:55(45分) ヨガ 吉崎			
19:00							
19:55(50分)	プ 20 予約 15 19:55(50分) シェイプパンプ 高崎 35名	プ 15 20:00(60分) RADICAL FIGHT DO 堀	有料 予約制 20:10(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて			プ 7 予約 3 19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)	20:00(60分) スイムトレーニング 宮治
20:00							
21:00							

説明を省略し、バラードの曲をノンストップで45分間踊り続けます。はじめての方も大歓迎です♪

ベーシックステップより少しステップのバリエーションを増やし、組み合わせを楽しむクラスです。

いつもより15分長いレッスンです。たくさん汗を流しましょう！

- エアロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- リラゼーション系
- プライム優先予約枠
- 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
- 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)

Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

12/27(金)特別レッスン

	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) ベリーシェイプ 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) ボルドブラ 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	プ 10 予約 10 11:20(60分) 陰ヨガ 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	11:55(50分) はじめジャズダンス 井上					11:45(30分) 初級平泳ぎ 石井
13:00			有料 プ 15 予約 5 12:30(50分) フラ MAKI 20名			プ 7 予約 3 12:30(45分) ホットヨガ 大西	12:30(30分) 中級水泳 石井
14:00	プ 30 13:20(50分) ZUMBA 荒竹	プ 15 予約 15 14:00(60分) ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 13:35(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	プ 10 予約 10 14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西			
15:00	プ 30 14:25(45分) MEGADANZ 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 15 14:30(45分) JAZZ HIPHOP 藤岡 30名	有料セッション 15:15(70分) アシュタンガヨーガ セッション 竹江			
16:00	プ 30 15:30(30分) adidas GYM&RUN 鈴木悠		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
17:00	いつもより10分長いレッスンです。 たくさん汗を流しましょう！		60分で1曲を仕上げていきます。 スローな曲を感情たっぷりに踊ってみましょう。				
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(50分) ストレッチ&コアトレ 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	20:05(30分) ポールストレッチ HIRO	プ 10 20:05(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名	プ 15 予約 10 20:05(60分) UBOUND 鳴海 25名	UBOUND いつもより15分長いレッスンです。 たくさん汗を流しましょう！			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	

間接周辺を滑らかに整え、血流の巡りや気の流れを促進するプログラムです。

- 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
 - トレーニング系(シューズ必須)
 - ハンモック系
 - プール系
 - 予約 一般予約可能枠
 - 新設レッスン
 - 体 体験
 - 有 有料
 - プ 予約
 - 体 体験
 - 有 有料
 - 👣 シューズ不要
 - 👉 初心者向け
 - 👣 シューズ不要
- 有料 レッスン・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)

Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

12/28(土)特別レッスン

	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		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							
13:00(60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(60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) 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 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	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							
16:15(60分)	プ 30 17:00(50分) パワーヨガ タカユキ	16:45(45分) RADICAL FIGHT DO 今井(健)	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		プ 7 予約 3 16:30(45分) アロマリンパヨガ 大西	
17:00							
18:00	18:05(50分) ZUMBA 竹内	心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高める、アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメのプログラムです。		予約 10 18:00(60分) アロマリラックスヨガ 大西			
19:00							

いつもより15分長いレッスンです。たくさん汗を流しましょう！

今年一年の頑張った心・身体を癒し、労ってあげるように...アロマの香りに包まれながらヨガのポーズを味わっていくレッスンです。

特別営業のため20:00閉館

- 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
- 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
- 有料 有料レッスン...ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)
- 👣 シューズ不要
- 👉 初心者向け