

Shonandai First Lesson Schedule 2019.12

火曜日

	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(50分)	ヨガ 高橋	10:15(30分) adidas ファンクショナル トレーニング 竹内	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	有料 プ 10 予約 10 10:00(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田		体験 プ 5 予約 2 10:30(30分) ホットヨガスタート 渋谷	
11:00	プ 30 予約 30 11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	プ 15 11:00(50分) ピラティス 後藤	プ 15 予約 10 11:40(30分) UBOUND MANA 25名	プ 10 予約 10 11:45(60分) 筋膜リリースヨガ 大西			11:00(30分) アクアジョグ 若林
12:00	プ 30 12:15(50分) エアロファン 岡川	プ 30 12:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子	プ 15 予約 10 12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	プ 10 予約 10 13:10(60分) リンバヨガ 大西		プ 7 予約 3 12:10(45分) ホットヨガ 後藤	12:00(30分) 水泳入門 石井
13:00	プ 30 13:15(50分) ファイトアタック BEAT 高崎	13:05(45分) はじめて エアロ 金子	プ 15 予約 10 14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名			プ 7 予約 3 13:30(45分) ホットリラックスヨガ 内海	12:45(30分) 中級バタフライ 石井
14:00	プ 20 予約 15 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	プ 10 予約 10 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名				
15:00		15:00(60分) ZUMBA 東條		プ 10 予約 10 15:00(60分) からだコンディショニング ピラティスヨガ 内海			15:30(30分) 水中バレーボール
16:00	15:25(50分) ベーシックエアロ50 星						
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(50分) ZUMBA 竹内(真)	プ 15 体験 プ 10 予約 8 19:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ HIRO	プ 15 体験 プ 10 予約 8 19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名	体験 プ 10 予約 8 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマトル		プ 7 予約 3 19:00(45分) ホットルーシーダットン 秋本	19:30(30分) 水泳入門 桃井
20:00		20:05(50分) ピラティス 秋本	有料 予約制 20:05(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 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマトル		プ 7 予約 3 20:10(30分) ボールストレッチ HIRO	
21:00							

- 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