

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.02

月曜日

	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 【定員：9名】	プール
10:00	10:15(45分) エアロ45 景浦	10:20(45分) 自体重 トレーニング 竹内	10:15(45分) ペリーシェイブ Nanja 20名	10:00(90分) やさしいアシスタント・ ヴィンヤサヨガ 田中 20名			10:10(30分) ラジオ体操 屋代	10:20(30分) アクアピクス カオル
11:00	11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル	11:30(50分) はじめて ランエアロ 東條	11:20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	11:45(60分) ヨガ 田中	11:30(60分) バレエストレッチ YUI	11:15(45分) ホットリラクソヨガ 景浦	10:50(30分) 太極舞入門 屋代	11:00(30分) アクアウォーク 清水
12:00	12:15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名		12:40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて		12:45(60分) やさしいバレエ YUI 9名	12:20(45分) ホットパワーヨガ入門 ナカシマトオル		12:00(30分) 中級背泳ぎ 若林
13:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海	14:20(45分) OXIGENO 鳴海 20名	13:00(50分) フラ MAKI 20名		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		13:15(30分) スイムトレーニング 若林
14:00	14:15(60分) ヨガ MAKI	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名					
15:00	15:30(50分) ベーシック エアロ50 池田							
16:00	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。							
17:00								
18:00								
19:00	19:00(45分) ヨガ 栗野	18:50(45分) ペリーシェイブ MEGUMI 20名	19:30(45分) UBOUND MANA 25名	19:45(60分) リアルボクシング 岡 12名		20:10(45分) ホットヨガ 栗野		19:30(30分) 初級水泳 宮治
20:00		19:45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	20:30(45分) RADICAL POWER MANA 25名					
21:00								

- 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
- プライム優先予約枠
- 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)
- ハンモック系
- 有料 有料レッスン
ハンモック・TRX
各1,000(税別)
他500円(税別)
- 予約 一般予約可能枠
- 新設レッスン
- 初心者向け
- プライム専用
- プライム専用レッスン

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

火曜日

	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 【定員：9名】	プール
10:00								
10:15(50分)	ヨガ 高橋	10:15(30分) 太極舞 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	10:10(30分) 顔トレ・らくらく筋トレ 内海	
11:00	ブ 30 予約 30 11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	ブ 15 11:00(50分) ピラティス 後藤	ブ 15 予約 10 11:40(30分) UBOUND MANA 25名	ブ 10 予約 10 11:45(60分) 筋膜リリースヨガ 大西	11:20(30分) チエアヨガ 高橋 10名		10:50(30分) 顔トレ・らくらく筋トレ 内海	11:00(30分) アクアジョグ 若林
12:00	ブ 30 12:15(50分) エアロファン 岡川	ブ 30 12:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子	ブ 15 予約 10 12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	ブ 10 予約 10 13:10(60分) リンパヨガ 大西		ブ 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	ブ 30 13:15(50分) ファイトアタック BEAT 清水	ブ 30 13:05(45分) はじめて エアロ 金子	ブ 15 予約 10 14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	ブ 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		ブ 7 予約 3 13:30(45分) ホットリラクソヨガ 内海		12:45(30分) 初級クロール 石井
14:00	ブ 20 予約 15 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	体験 14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	ブ 15 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名					
15:00		15:00(60分) ZUMBA 東條	ブ 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					
16:00	15:25(50分) ベーシックエアロ50 星							15:30(30分) 水中バレーボール
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)	ブ 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	ブ 15 体験 プ 10 予約 8 19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名	ブ 10 予約 10 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル		ブ 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		ブ 7 予約 3 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	ブ 10 予約 10 20:00(45分) パワーヨガ ナカシマトオル		ブ 7 予約 3 20:10(30分) ポールストレッチ HIRO		
21:00								

- 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
- 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)
- ハンモック系
- 有料** 有料レッスン
ハンモック・TRX
各1,000(税別)
他500円(税別)
- 予約 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
- プライム専用 プライム専用レッスン

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

木曜日

	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 【定員：9名】	プール
10:00					プ 6 予約 3 10:00(50分) はじめてバレエ 雅 9名	プ 6 予約 3 10:20(45分) ホットヨガ ナカシマトオル	10:10(30分) すっきりボディエクササイズ 田波	
10:15(50分)	プ 30 パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 太極拳 溝口	プ 15 10:15(45分) BAILA BAILA 奈良 30名	プ 10 予約 10 10:15(50分) ピラティス 後藤			10:50(30分) すっきりボディエクササイズ 田波	11:00(30分) 中級水泳 清水
11:00			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			
11:20(50分)	プ 30 ヨガ 内海	11:35(45分) HIP HOP SINGO						11:45(45分) アクアサーキット 西原
12:00								12:45(30分) 中級クロール 石井
12:20(45分)	プ 30 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) パレトン ～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		
13:00								
13:20(55分)	プ 20 予約 15 13:20(55分) BODYPUMP 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			有料セッション 13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原		14:00(30分) アクアピクス 松本
14:00								
14:25(50分)	プ 30 ベーシック エアロ50 植田	プ 15 14:30(50分) ZUMBA 樹山		プ 10 予約 10 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海				
15:00								
15:25(60分)	プ 30 ラテンエアロ 大島		プ 10 予約 10 15:20(60分) デトックスフロー Izumi 20名					
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								
19:00	プ 20 予約 15 18:50(50分) ベーシックステップ 大島 35名	体験 19:00(45分) はじめてエアロ 伊藤		体験 18:55(45分) ヨガ 吉崎		プ 7 予約 3 19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)		
20:00	プ 20 予約 15 19:55(50分) シェイプパン 清水 35名	プ 15 20:00(45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 10 予約 10 19:55(60分) パワーヨガ 吉崎				20:00(60分) スイムトレーニング 宮治
21:00								

- 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
- プライム優先予約枠
- 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)
- ハンモック系
- 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
- 新設レッスン
- 初心者向け
- ダンス系(シューズ必須)
- プール系
- プライム専用 プライム専用レッスン

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

金曜日

	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 【定員：9名】	プール
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)	10:10(45分) ベリーシェイブ MAKI 20名	10:00(60分) ヨガ 田波	10:00(75分) ストレッチ & やさしいバレエ YUI	10:15(45分) ホットヨガ MIEKO	10:10(30分) リズム脳トレ&ストレッチ 内海	
11:00	11:05(30分) ファンクショナルトレーニング 若林	11:15(30分) ボルドブラ 府川	11:15(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	11:20(60分) リラックスフロー 田波	11:30(30分) チエアヨガ 大西 10名	11:15(45分) ホットリンパヨガ MAKI	10:50(30分) リズム脳トレ&ストレッチ 内海	11:00(30分) アクアピクス 長嶋
12:00	11:50(45分) Group Power Matsu 35名	11:55(50分) はじめジャズダンス 井上	12:30(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	12:40(50分) フラ		12:30(45分) ホットヨガ 大西		11:45(30分) 中級平泳ぎ 石井
13:00	13:20(30分) ZUMBA 荒竹	13:20(30分) ヨガスタート 澤田	13:45(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西		14:15(45分) ホットリラックスヨガ 澤田		12:30(30分) 初級水泳 石井
14:00	14:25(45分) MEGADANZ 鈴木悠	15:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇	14:40(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				
15:00	15:25(30分) adidas GYM&RUN 鈴木悠		15:40(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	18:50(60分) エアロマニア 大島	19:00(45分) ピラティス HIRO	19:00(45分) RADICAL POWER 鳴海 25名	19:20(60分) 陰ヨガ 坂本		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	20:05(45分) ベリーシェイブ Kurumi 20名	20:05(45分) UBOUND 鳴海 25名			20:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本		19:30(30分) 中級水泳 佐藤
21:00								

- 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
- プライム優先予約枠
- 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)
- ハンモック系
- 有料 有料レッスン
- 予約 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
- プライム専用 プライム専用レッスン
- 有料 有料レッスン
- 有料 有料レッスン

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

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 【定員：9名】	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 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 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	プ 7 予約 3 11:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本		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					12:00(30分) スイムトレーニング 若林
13:00								
13:30(50分)	プ 30 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 ～ソールシネシス～ 金子				13:30(30分) アクアアタック 清水
14:00								
14:35(50分)	プ 20 予約 15 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 14:20(60分) やさしいフローヨガ MARI		プ 7 予約 3 15:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤		
15:00								
15:40(50分)	プ 20 予約 15 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	プ 15 予約 10 15:10(45分) RADICAL POWER 今井(健) 25名	有料 予約 3 15:35(60分) リアルボクシング 岡 12名				
16:00								
17:00	プ 30 17:00(50分) ヨガ タカユキ		プ 15 予約 10 16:15(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	プ 10 16:45(60分) リアルボクシング 岡 12名		プ 7 予約 3 16:30(45分) ホットリンパヨガ 大西		
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)

リラクゼーション系

シニア系

プ プライム優先予約枠

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)

ハンモック系

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

予約 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

プライム専用 プライム専用レッスン

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

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 【定員：9名】	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
13:00			有料 予約 2 13:40(30分) TRX TARGET workout 七島 10名			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
13:30(50分)	プ 30 パワーヨガ 若尾			14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		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
14:00		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			プ 10 予約 10 15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名					
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山	プ 15 16:00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田						
17:00	プ 20 予約 15 17:10(45分) 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		体験 17:15(60分) ヨガ タカユキ				
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
- プライム優先予約枠
- 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)
- ハンモック系
- 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
- 新設レッスン
- 初心者向け
- ダンス系(シューズ必須)
- プール系
- プライム専用 プライム専用レッスン

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

2/11(火・祝)

	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 【定員：9名】	プール
10:00								
10:15(50分)	ヨガ 高橋	10:15(30分) 太極舞 竹内	有料 予約制 10:20(60分) ハンモックエクササイズ			体験 プ 5 予約 2 10:30(30分) ホットヨガスタート 渋谷	10:10(30分) 顔トレ・らくらく筋トレ 田波	
11:00		11:00(50分) ピラティス 後藤	詳細は別紙にて				10:50(30分) 顔トレ・らくらく筋トレ 田波	11:00(30分) アクアジョグ 若林
11:15(50分)	ボディ コンディショニング 岡川				11:20(30分) チェアヨガ 高橋 10名			
12:00		12:05(45分) バレトン 金子	11:40(30分) UBOUND MANA 25名	11:45(60分) 筋膜リリースヨガ 大西		12:10(45分) ホットヨガ 後藤		12:00(30分) 水泳入門 石井
12:15(50分)	エアロファン 岡川	12:05(45分) はじめて エアロ 金子	12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	13:10(60分) リンパヨガ 大西				12:45(30分) 初級クロール 石井
13:00			イベント 13:30(45分) SH'BAM ANNA 30名					
13:15(50分)	フィットアタック BEAT 清水	14:00(30分) ヨガスタート 渋谷						
14:00								
14:15(60分)	サーキット ステップ 岡川 35名	イベント 15:00(60分) ラテンエクスプレス コンサルサ® 東條	15:30(45分) リセットコア 岡川 20名	15:00(60分) パワーヨガ 渋谷				
15:00								
15:25(50分)	ベーシックエアロ50 星							15:30(30分) 水中バレーボール
16:00								
17:00	17:00(50分) ZUMBA 竹内(真)	17:45(50分) ピラティス 秋本		17:10(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル		16:30(45分) ホットルーシーダットン 秋本		
18:00				18:10(60分) パワーヨガ ナカシマトオル				
19:00								

EVENT

SH'BAM(シバム)	ラテンエクスプレスコンサルサ®
SH'BAM(シバム)はダンスパーティーのクラスです。振付はありますがその通りやらなくても大丈夫！音楽を聞いて、仲間と楽しく汗が流せていれば、あなたがやることすべてが正解です！	100%サルサの音楽で楽しんでいただくエクササイズです。サルサの基本ステップを通じて筋バランスを整え、インナーマッスルを鍛えます。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。

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	プライム優先予約枠	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)	ハンモック系	有料 有料レッスン ハンモック・TRX 各1,000(税別) 他500円(税別)	予約 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		プライム専用 プライム専用レッスン		

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

2/24(月・祝)

	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 【定員：9名】	プール
10:00	10:15(45分) エアロ45 景浦	10:20(45分) 自体重 トレーニング 竹内	10:15(45分) ベリーシェイブ Nanja 20名	10:00(90分) やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサヨガ 田中 20名	10:00(60分) バレエストレッチ YUI		10:10(30分) ラジオ体操 屋代	10:20(30分) アクアビクス カオル
11:00	11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル	11:30(50分) はじめて ランエアロ 東條	11:20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	11:45(60分) ヨガ 田中	11:15(60分) やさしいバレエ YUI 9名	11:15(45分) ホットリラックスヨガ 景浦	10:50(30分) 太極舞入門 屋代	11:00(30分) アクアウォーク 清水
12:00	12:15(45分) バーベル ワークアウト 福田 35名		12:40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	13:00(50分) フラ MAKI 20名		12:20(45分) ホットパワー-ヨガ入門 ナカシマトオル		12:00(30分) 中級背泳ぎ 若林
13:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 福田	14:20(45分) ステップファン 清水(亜) 25名	14:05(60分) リアルボクシング 岡 12名		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		13:15(30分) スイムトレーニング 若林
14:00	14:15(60分) ヨガ MAKI	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名	15:15(60分) リアルボクシング 岡 12名				
15:00	15:30(50分) ベーシック エアロ50 池田	16:05(45分) ヨガ 栗野	16:20(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル1 KAORU					
16:00	16:40(45分) RADICAL POWER MANA 35名							
17:00	17:45(45分) UBOUND MANA 25名					17:20(45分) ホットヨガ 栗野		










EVENT

ステップファン	ハンモックエクササイズ ファンダメンタル 1
ステップの動きの組み合わせを楽しみながら、昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならでは「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。今回は一般会員様にもご参加頂けるようにフロント予約枠を設けております！（有料1,100円となります）
	<p>プライム会員予約枠：2名 webよりご予約いただけます。</p> <p>一般会員予約枠：3名 1回以上ハンモックを受けたことがある一般会員様の予約枠です。フロントにてご予約いただけます。（プライム会員様は予約不可）</p> <p>初めの方予約枠：3名 初めてハンモックを受ける一般会員様の予約枠です。フロントにてご予約いただけます。（プライム会員様は予約不可）</p>
	フロント予約は2/10(月)10:30より開始いたします。会員カードをお持ちの上、ご予約をお願い致します。

- 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
- シニア系
- プライム優先予約枠
- 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)
- ハンモック系
- 有料 有料レッスン
- 予約 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
- ハンモック・TRX 各1,000円(税別) 他500円(税別)
- プライム専用 プライム専用レッスン

湘南台ファースト プールレッスンスケジュール

プール

	月	火	木	金	土	日
10:00						
10:20(30分)	アクアピクス カオル				10:30(30分) 中級水泳 若林	
11:00	11:00(30分) アクアウォーク 清水 	11:00(30分) アクアジョグ 若林 	11:00(30分) 中級水泳 清水	11:00(30分) アクアピクス 長嶋	11:10(30分) ロングスイム 若林	
12:00	12:00(30分) 中級背泳ぎ 若林	12:00(30分) 水泳入門 石井 	11:45(45分) アクアサーキット 西原	11:45(30分) 中級平泳ぎ 石井	12:00(30分) スイムトレーニング 若林	
13:00		12:45(30分) 初級クロール 石井 	12:45(30分) 中級クロール 石井	12:30(30分) 初級水泳 石井		13:20(30分) 水泳入門 若林 
13:15(30分)	スイムトレーニング 若林				13:30(30分) アクアアタック 清水	14:00(30分) 初級水泳 若林 
14:00			14:00(30分) アクアピクス 松本 			14:40(30分) 中級水泳 武田
15:00		15:30(30分) 水中バレーボール		15:30(30分) 水中バレーボール		
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
19:30(30分)	初級水泳 宮治 	19:30(30分) 水泳入門 桃井 	20:00(60分) スイムトレーニング 宮治	19:30(30分) 中級水泳 佐藤		
20:00						
21:00						