

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	プ 10 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) ペリーシェイブ SAKURA 20名	プ 10 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 プ 9 予約 3 15:35(60分) リアルボクシング 岡 12名				
16:00								
17:00(50分)	プ 30 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 予約 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			プ 10 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

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