

# 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	<b>有料</b> 予約制 10:20(60分) ハンモックエクササイズ	<b>有料</b> プ 10 予約 10 10:00(75分) 姿勢改善ヨガ		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	詳細は別紙にて		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 15 予約 10 12:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子	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		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 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 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 14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名					
15:00		15:00(60分) ZUMBA 東條	ブ 10 予約 10 15:30(45分) リセットコア 岡川 20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				
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 10 予約 10 20:05(50分) ピラティス 秋本	<b>有料</b> 予約制 20:05(60分) ハンモックエクササイズ	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) ボールストレッチ HIRO		
21:00			詳細は別紙にて					

- 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