

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.01

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	プール
10:00								
10:15(50分)	プ 30 パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 太極拳 溝口	10:15(45分) BAILA BAILA 奈良 30名	プ 10 予約 10 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 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	
11:00					有料 プ 6 予約 3 11:00(60分) 初級バレエ 雅 9名		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
11:20(50分)	プ 30 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				11:45(45分) アクアサーキット 西原
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	12:45(30分) 中級クロール 石井	
13:20(50分)	プ 20 予約 15 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			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
14:25(50分)	プ 30 ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山		プ 10 予約 10 14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海				
15:25(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					
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 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)		
19:55(50分)	プ 20 予約 15 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 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