

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.01

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	プール
10:00								
10:15(50分)	ヨガ 高橋	10:15(30分) 太極舞 竹内	10:20(60分) ハンモックエクササイズ	10:00(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田		10:10(30分) 顔トレ・らくらく筋トレ 内海		
11:00		11:00(50分) ピラティス 後藤	詳細は別紙にて			10:30(30分) ホットヨガスタート 渋谷	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
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 ～ソールシンセシス～ 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		12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	13:10(60分) リンパヨガ 大西		13:30(45分) ホットリラクソロジー 内海		12:45(30分) 初級クローリング 石井
13:00		13:05(45分) はじめて エアロ 金子						
13:15(50分)	フィットアタック BEAT 清水							
14:00		14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名					
14:15(60分)	サーキット ステップ 岡川 35名			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				
15:00		15:00(60分) ZUMBA 東條	15:30(45分) リセットコア 岡川 20名					15:30(30分) 水中バレーボール
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)	19:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ HIRO	19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名	19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル		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	20:05(60分) ハンモックエクササイズ	20:00(45分) パワーヨガ ナカシマトオル		20:10(30分) ポールストレッチ 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
- 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・・・ハンモック・TRX各1,000(税別)、他500円(税別)