

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) ベリーシェイブ 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
11:10(50分)	ヨガ ナカシマトオル		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
12:15(45分)	RADICAL POWER 鳴海 35名	11:30(50分) はじめて ランエアロ 東條	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
13:10(50分)	ZUMBA GOLD 荒竹	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海	13:00(50分) フラ MAKI 20名	プライム専用				13:15(30分) スイムトレーニング 若林
14:15(60分)	ヨガ MAKI	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	14:20(45分) OXIGENO 鳴海 20名			14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		
15:30(50分)	ベーシック エアロ50 池田		15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名					
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(45分)	ヨガ 栗野	18:50(45分) ベリーシェイブ 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
		19:45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	20:30(45分) RADICAL POWER MANA 25名					

- 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
- 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