

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.02

2/24(月・祝)

	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) やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサヨガ 田中 20名	10:00(60分) バレエストレッチ YUI		10:10(30分) ラジオ体操 屋代	10:20(30分) アクアピクス カオル
11:00	11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル	11:30(50分) はじめて ランエアロ 東條	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	11:15(60分) やさしいバレエ YUI 9名	11:15(45分) ホットリラックスヨガ 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
12:00	12:15(45分) バーベル ワークアウト 福田 35名		12:40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	13:00(50分) フラ MAKI 20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
13:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 福田		14:05(60分) リアルボクシング 岡 12名				13:15(30分) スイムトレーニング 若林
14:00	14:15(60分) ヨガ MAKI	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	14:20(45分) ステップファン 清水(亜) 25名	15:15(60分) リアルボクシング 岡 12名		14:30(45分) ホットヨガ 荒竹		
15:00	15:30(50分) ベーシック エアロ50 池田	15:40(45分) ヨガ 栗野	15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名	16:20(60分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル1 KAORU				
16:00	16:40(55分) BODYPUMP 樹山 35名	16:40(50分) エアロファン 清水(亜)				17:20(45分) ホットヨガ 栗野		
17:00	17:55(50分) ZUMBA 樹山							

2月18日に変更されたレッスンが、青枠となっております。
 ▼BODYPUMP⇒世界各国で楽しまれている、バーベルを使ったトレーニングです。
 ▼ZUMBA⇒ランなど世界中のダンスエクササイズを取り入れたプログラムです。
 ▼エアロファン⇒全身を動かすエアロピクスの有酸素運動のレッスンです。
 頭もからだもフル稼働！中上級クラスです。

EVENT

ステップファン	ハンモックエクササイズ ファンダメンタル 1
ステップの動きの組み合わせを楽しみながら、昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。今回は一般会員様にもご参加頂けるようにフロント予約枠を設けております！（有料1,100円となります）
	<p>プライム会員予約枠：2名 webよりご予約いただけます。</p> <p>一般会員予約枠：3名 1回以上ハンモックを受けたことがある一般会員様の予約枠です。フロントにてご予約いただけます。（プライム会員様は予約不可）</p> <p>初めの方予約枠：3名 初めてハンモックを受ける一般会員様の予約枠です。フロントにてご予約いただけます。（プライム会員様は予約不可）</p> <p>フロント予約は2/10(月)10:30より開始いたします。会員カードをお持ちの上、ご予約をお願い致します。</p>

- エアロピクス系・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
- 有料レッスン
ハンモック・TRX
各1,000円(税別)
他500円(税別)
- 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