

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.01

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	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) ペリーシェイブ Nanja 20名	10:00(90分) やさしいアシタンガ・ 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						
11:00	11:10(50分) ヨガ ナカシマトオル	11:30(50分) はじめて ラテンエアロ 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	11:30(60分) バレエストレッチ YUI	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) RADICAL POWER 鳴海 35名	13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海	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	12:45(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							
13:00	13:10(50分) ZUMBA GOLD 荒竹	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		13:15(30分) スイムトレーニング 若林						
14:00	14:15(60分) ヨガ MAKI		15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名											
15:00	15:30(50分) ベーシック エアロ50 池田													
16:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>1/20(月)</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th>2スタジオ</th> <th>リノ</th> </tr> <tr> <td>14:20(45分) エアロサーキット 清水(垂) 30名</td> <td>14:20(45分) OXIGENO 鳴海 20名</td> </tr> <tr> <td>15:20(30分) 呼吸トレーニング 清水(垂) 20名</td> <td></td> </tr> </table> <p>1日に2万回以上してる呼吸を観察し、脳と呼吸をコントロールしてみませんか？ たった1個の風船を使い、コントロールしながらエクササイズしていきます。</p> </div>								2スタジオ	リノ	14:20(45分) エアロサーキット 清水(垂) 30名	14:20(45分) OXIGENO 鳴海 20名	15:20(30分) 呼吸トレーニング 清水(垂) 20名	
2スタジオ	リノ													
14:20(45分) エアロサーキット 清水(垂) 30名	14:20(45分) OXIGENO 鳴海 20名													
15:20(30分) 呼吸トレーニング 清水(垂) 20名														
17:00	<p>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。</p>													
18:00														
19:00	19:00(45分) ヨガ 栗野	18:50(45分) ペリーシェイブ MEGUMI 20名	19:30(45分) UBOUND MANA 25名	19:45(60分) リアルボクシング 岡 10名		20:10(45分) ホットヨガ 栗野		19:30(30分) 初級水泳 宮治						
20:00		19:45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	20:30(45分) RADICAL POWER MANA 25名											
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
- プライム専用 プライム専用レッスン
- 初心者向け
- ダンス系(シューズ必須)
- プール系