

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.04

月曜日 (仮)

	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	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) ベリーシェイプ 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	11:20(45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 カオル
12:00	12:15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名	12:20(45分) ラテンエクスペス コンサルサ® 東條	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		
13:00		13:20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海						13:00(30分) スイム 小堀
14:00	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					13:45(30分) アクア系 小堀
15:00			15:35(30分) TRXトレーニング 今井 10名					
16:00	15:30(45分) SH'BAM ANNA		16:15(45分) ムーブメント MATSU 10名					
17:00								
18:00								
19:00	19:00(50分) ヨガ 栗野	18:50(45分) ベリーシェイプ 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				19:30(30分) フィンスイム 飛川
20:00	20:00(60分) BODY JAM YUUKA	19:45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	20:30(45分) RADICAL POWER MANA 25名			20:10(45分) ホットヨガ 栗野		20:10(30分) スイム 飛川
21:00								

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。

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	プライム枠(マイルス含)	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			

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.04

火曜日 (仮)

	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(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 田波	プライム専用 10:10(60分) ゆったりほくし &ストレッチ YUI 12名	10:10(30分) 顔トレ・らくらく筋トレ 内海		10:30(30分) スイム 木内
11:00	11:15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	11:00(50分) ピラティス 後藤	詳細は別紙にて		体験 プ 5 予約 2 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		11:15(30分) スイム 木内
12:00	12:15(50分) エアロファン 岡川	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	プライム専用 11:25(60分) ステップアップバレエ YUI 9名	11:30(20分) チェアヨガ 高橋 10名		
13:00	13:15(50分) ボクシング エクササイズ 西脇	13:05(45分) はじめて エアロ 金子	12:25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	13:10(60分) リンパヨガ 大西	12:10(45分) ホットヨガ 後藤			
14:00	14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		13:30(45分) ホットリラックスヨガ 内海			
15:00	15:25(50分) ベーシックエアロ50 星	15:00(60分) ZUMBA 東條	15:30(45分) リセットコア 岡川 20名	15:00(60分) 肩甲骨 コンディショニング 内海				15:30(30分) 水中バレーボール
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) アクア系 中嶋
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 詳細は別紙にて	20:00(45分) パワーヨガ ナカシマトオル		20:10(30分) ボールストレッチ HIRO		20:10(30分) アクア系 中嶋
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 プライム枠(マイルス含) 体験 新規体験有
- 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
- 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
- シューズ不要
- 初心者向け

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.04

木曜日 (仮)

	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(50分) ヨガ 内海	10:15(60分) 太極拳 溝口	10:10(45分) BAILA BAILA 奈良 30名	10:15(50分) ピラティス 後藤	10:00(50分) 美容姿勢ストレッチ +エクササイズ 雅 12名	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	11:20(45分) Group Groove Lia	11:35(45分) HIP HOP SINGO	11:10(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 10名	11:35(60分) パワーヨガ ナカシマトオル	11:00(60分) 初級バレエ 雅 10名		10:50(30分) すっきりボディエクササイズ 田波	11:00(30分) アクアピクス カオル
12:00	12:20(45分) Group Centergy Lia 35名	12:30(45分) エアロ45 カオル	12:15(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		12:45(45分) ホットリラックスヨガ 渋谷		
13:00	13:20(55分) BODYPUMP 樹山 35名	13:50(30分) ピラティス HIRO	13:35(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 内海				
14:00	15:25(60分) ラテンエアロ 大島	14:30(50分) ZUMBA 樹山	15:00(60分) デトックスフロー Izumi 20名					14:00(30分) アクアワーク&モデル 松本 15名
15:00								14:45(30分) アクアピクス 松本
16:00								
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	18:50(50分) ベーシックステップ 大島 35名	19:00(45分) はじめてエアロ 伊藤		18:55(45分) ヨガ 吉崎		19:30(45分) ホットヨガ 竹内(真)		
20:00		20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀	20:10(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	19:55(60分) パワーヨガ 吉崎				
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
- プライム枠(マイルス含) 体験 新規体験有
- 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
- 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
- シューズ不要
- 初心者向け

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.04

金曜日 (仮)

	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(30分) はじめてエアロ 府川	10:15(45分) エアロサーキット 清水(亜)	10:10(45分) ベリーシェイブ MAKI 20名	10:00(60分) ヨガ 田波	10:00(75分) ストレッチ& やさしいバレエ YUI 9名	10:15(45分) ホットヨガ 吉澤	10:10(30分) リズム脳トレ&ストレッチ 景浦	
11:00	11:15(45分) ステップファン 清水(亜) 35名	11:15(30分) ボルドブラ 府川	11:15(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	11:20(60分) リラックスフロー 田波	11:30(30分) チエアヨガ 大西 10名	11:15(45分) ホットリンパヨガ MAKI	10:50(30分) リズム脳トレ&ストレッチ 景浦	11:00(30分) アクアピクス 長嶋
12:00	12:15(45分) Group Power Matsu 35名	11:55(50分) はじめてジャズダンス 井上	12:30(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	12:40(50分) フラ MAKI 20名		12:30(45分) ホットヨガ 大西		11:45(30分) アクアジョグ 長嶋
13:00	13:30(45分) BAILA BAILA 藤岡	13:20(30分) ヨガスタート 澤田	13:45(45分) ムーブメント MATSU 10名	14:00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西		14:15(45分) ホットリラックスヨガ 澤田		12:45(30分) アクア系 中嶋
14:00	14:30(45分) HIPHOP 藤岡	14:00(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	15:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇	15:15(70分) アシユタンガヨーガ セッション 竹江				13:30(30分) アクアピクス 中嶋
15:00		15:15(45分) ストretch & トレーニング 西脇	15:40(45分) UBOUND 村井 25名					15:30(30分) 水中バレーボール
16:00								
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	18:50(60分) エアロマニア 大島	19:00(45分) ピラティス HIRO	19:00(45分) RADICAL POWER 鳴海 25名	19:20(60分) 陰ヨガ 坂本		19:00(30分) ホットヨガスタート 渋谷		
20:00	20:00(30分) ポールストレッチ HIRO	20:05(45分) ベリーシェイブ Kurumi 20名	20:05(45分) UBOUND 鳴海 25名			20:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本		
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
- プライム枠(マイレッスン含)
- プライム専用
- プライム専用レッスン
- トレーニング系(シューズ必須)
- ハンモック系
- 有料 レッスン
- 予約 一般予約可能枠
- 新規体験有
- 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- ダンス系(シューズ必須)
- プール系
- 有料 レッスン
- 予約 一般予約可能枠
- 新規体験有
- 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け

有料 レッスン
ハンモック・TRX
各1,000円(税別)
他500円(税別)

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.04

土曜日 (仮)

	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) Group Groove Mayo プ 30	10:15(50分) ボディケア 牧 プ 15	プライム専用 10:15(50分) ボクシングエクササイズ 西脇 30名	10:15(60分) フローヨガ 坂本 プ 10 予約 10				
11:00	11:15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名 プ 20 予約 15	11:20(45分) Group Fight Mayo プ 15	有料 予約制 11:20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	11:30(60分) 太極拳 溝口 プ 10 予約 10	体験 予約 8 11:35(60分) ヨガ 吉崎	プ 7 予約 3 11:45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本		
12:00	12:15(50分) ボクシングエクササイズ 西脇 プ 30 予約 30	12:20(45分) OXIGENO 鳴海 プ 15	13:00(45分) ミットパンチ エクササイズ 西脇 12名 プ 10 予約 10	13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎				
13:00	13:30(50分) エアロファン 大島 プ 30	13:30(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子 予約 15	14:45(45分) ベリーシェイプ SAKURA 20名 プ 10	14:20(60分) やさしいフローヨガ MARI プ 10 予約 10				
14:00	14:35(50分) ベーシックステップ 大島 35名 プ 20 予約 15	14:45(50分) ZUMBA 金子	15:35(60分) リアルボクシング 岡 12名 有料 予約 3	15:35(60分) リアルボクシング 岡 12名 プ 9 予約 3		プ 7 予約 3 15:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤		13:30(30分) アクアウォーク 長嶋 プ 10 予約 5 14:15(30分) アクアヌードル 長嶋
15:00	17:00(50分) ヨガ タカユキ プ 30	15:50(45分) はじめてエアロ 伊藤 体験	16:15(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	16:45(60分) リアルボクシング 岡 12名 プ 10 予約 10		プ 7 予約 3 16:30(45分) ホットリンパヨガ 大西		
16:00	18:05(50分) ZUMBA 竹内	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。						
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								

エアロビクス系・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(税別)
他500円(税別)

プ プライム枠(マイレッスン含) 体験 新規体験有

予約 一般予約可能枠

プ 10 予約 5 プライム専用 プライム専用レッスン

新設レッスン

シューズ不要

初心者向け

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.04

日曜日 (仮)

	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				プ 10 予約 10 10:00(50分) ピラティス 屍代		プ 7 予約 3 10:15(45分) ホットリラックスヨガ リマコムラヤマ		
11:00	11:15(45分) エアロ45 屍代	10:10(45分) 背骨コンディショニング 佐喜	10:20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	11:15(60分) デトックスフロー 佐喜				
12:00	12:15(60分) adidas YOGA 堀田	11:30(45分) トレーニングエクササイズ リマコムラヤマ	11:40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて					
13:00		12:30(45分) やさしいジャズダンス リマコムラヤマ	13:00(30分) TRX ALL workout 七島 10名					
14:00	13:30(30分) adidas GYM&RUN 堀田		13:40(30分) TRX TARGET workout 七島 10名	14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		13:30(45分) ホットリラックスヨガ MAI		
15:00		14:30(60分) HOUSE KEN-Z	14:25(45分) ベリーシェイブ Kasumi 20名					
16:00	16:00(50分) ZUMBA 樹山	16:00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田	15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名					
17:00	17:10(45分) バーベル ワークアウト 福田 35名	17:15(50分) エアロファン 伊藤		17:15(60分) ヨガ タカユキ				
18:00								
19:00	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。							
20:00								

- 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
 - プライム枠(マイルス含)
 - 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
 - 体験 新規体験有
 - プライム専用 プライム専用レッスン
- 有料 有料レッスン
 ハンモック・TRX
 各1,000(税別)
 他500円(税別)