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	プ 30 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	プ 10 10：15(45分) ベリーシェイプ Nanja 20名	有料 プ 10 予約 10 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			10:10(30分) ラジオ体操 屋代 10:50(30分) 太極舞入門 屋代	10：20(30分) アクアビクス カオル
11:00	プ 30 予約 30 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	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	体験 プ 10 予約 8 11：45(60分) ヨガ 田中	11：30(60分) バレエストレッチ YUI	プ 7 予約 3 11：15(45分) ホットリラックスヨガ 景浦		11：00(30分) アクアウォーク カオル
12:00	プ 20 予約 15 12：15(45分) RADICAL POWER 鳴海 35名	12：20(45分) ラテンエクスプレス コンサルサ® 東條	有料 予約制 12：40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	プライム専用 13:00(50分) フラ MAKI 20名	有料 プ 6 予約 3 12：45(60分) やさしいバレエ YUI 9名	プ 7 予約 3 12：20(45分) ホットパワーヨガ入門 ナカシマトオル		13：00(30分) スイム 小堀
13:00		プ 15 13：20(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海						13：45(30分) アクア系 小堀
14:00	14：15(60分) ヨガ MAKI	プ 15 14：30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	プ 10 14:20(45分) OXIGENO 鳴海 20名					
15:00	15：30(45分) SH'BAM ANNA		有料 プ 8 予約 2 15：35(30分) TRXトレーニング 今井 10名 プライム専用 16：15(45分) ムーブメント MATSU 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。			
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19：00(50分) ヨガ 粟野	プ 10 18：50(45分) ベリーシェイプ MEGUMI 20名	プ 15 予約 10 19：30(45分) UBOUND MANA 25名	有料 プ 9 予約 3 19：45(60分) リアルボクシング 岡 12名		プ 7 予約 3 20：10(45分) ホットヨガ 粟野		19：30(30分) フィンスイム 飛川
20:00	20：00(60分) BODY JAM YUUKA	プ 15 19：45(30分) 骨盤エクササイズ MEGUMI	プ 15 予約 10 20：30(45分) RADICAL POWER MANA 25名					20：10(30分) スイム 飛川
21:00								

エアロビクス系・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(マイレッスン含)	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 髙橋	10：15(30分) 太極舞 竹内	有料 予約制 10：20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	有料 プ 10 予約 10 10：00(75分) 姿勢改善ヨガ 田波	プライム専用 10：10(60分) ゆったりほぐし &ストレッチ YUI 12名	体験 プ 5 予約 2 10：30(30分) ホットヨガスタート 渋谷	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	プ 30 予約 30 11：15(50分) ボディ コンディショニング 岡川	プ 15 11：00(50分) ピラティス 後藤	プ 15 予約 10 11：40(30分) UBOUND MANA 25名	プ 10 予約 10 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	プ 7 予約 3 12：10(45分) ホットヨガ 後藤	10:50(30分) 顔トレ・らくらく筋トレ 内海 11:30(20分) チェアヨガ 髙橋 10名	11：15(30分) スイム 木内
12:00	プ 30 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	プ 15 予約 10 12：25(45分) RADICAL POWER MANA 25名	プ 10 予約 10 13:10(60分) リンパヨガ 大西		プ 7 予約 3 13：30(45分) ホットリラックスヨガ 内海		
13:00	プ 30 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	プ 15 14：10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名	プ 10 予約 10 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
14:00	プ 20 予約 15 14：15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	体験 14：00(30分) ヨガスタート 渋谷	プ 10 予約 10 15：30(45分) リセットコア 岡川 20名					
15:00	15：25(50分) ベーシックエアロ50 星	15：00(60分) ZUMBA 東條						
16:00		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。						
17:00								
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	プ 15 19：00(45分) BAILA BAILA 今井 30名	体験 プ 10 予約 8 19：00(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル		プ 7 予約 3 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	有料 予約制 20：05(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	プ 10 予約 10 20：00(45分) パワーヨガ ナカシマトオル		プ 7 予約 3 20：10(30分) ポールストレッチ HIRO		20：10(30分) アクア系 中嶋
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 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)
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

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	プ 30 10：15(50分) ヨガ 内海	10：15(60分) 太極拳 溝口	プ 15 10：10(45分) BAILA BAILA 奈良 30名	プ 10 予約 10 10：15(50分) ピラティス 後藤	プ 8 予約 4 10：00(50分) 美姿勢ストレッチ ＋エクササイズ 雅 12名	プ 7 予約 3 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	プ 30 11：20(45分) Group Groove Lia	11：35(45分) HIP HOP SINGO	プ 8 予約 2 11：10(45分) 初級エアロ30 おなかシェイプ15 渋谷 10名	プ 10 予約 10 11：35(60分) パワーヨガ ナカシマトオル	有料 プ 7 予約 3 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) アクアビクス カオル
12:00	プ 20 12：20(45分) Group Centergy Lia 35名	プ 15 12：30(45分) エアロ45 カオル	有料 予約制 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) バレトン ～ソールシンセシス～ HIRO		プ 7 予約 3 12：45(45分) ホットリラックスヨガ 渋谷		
13:00	プ 20 予約 15 13：20(55分) BODYPUMP 樹山 35名	13：50(30分) ピラティス HIRO	有料 予約制 13：35(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	プ 10 予約 10 14：00(60分) 骨盤調整ヨガ 内海				プ 10 予約 5 14：00(30分) ｱｸｱｳｫｰｸ&ﾇｰﾄﾞﾙ 松本 15名
14:00		プ 15 14：30(50分) ZUMBA 樹山	プ 10 予約 10 15：00(60分) デトックスフロー Izumi 20名					14：45(30分) アクアビクス 松本
15:00	プ 30 15：25(60分) ラテンエアロ 大島							
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	プ 20 予約 15 18：50(50分) ベーシックステップ 大島 35名	体験 19：00(45分) はじめてエアロ 伊藤		体験 18：55(45分) ヨガ 吉崎		プ 7 予約 3 19：30(45分) ホットヨガ 竹内(真)		
20:00		プ 15 20：00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀	有料 予約制 20：10(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	プ 10 予約 10 19：55(60分) パワーヨガ 吉崎				
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 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)
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

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)	プ 10 10：10(45分) ベリーシェイプ MAKI 20名	予約 10 10：00(60分) ヨガ 田波	有料 プ 6 予約 3 10：00(75分) ストレッチ＆ やさしいバレエ YUI 9名	プ 7 予約 3 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	プ 20 予約 15 11：15(45分) ステップファン 清水(亜) 35名	11：15(30分) ポルドブラ 府川	有料 予約制 11：15(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	予約 10 11：20(60分) リラックスフロー 田波	11:30(30分) チェアヨガ 大西 10名	プライム専用 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) アクアビクス 長嶋
12:00	プ 20 予約 15 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	有料 予約制 12：30(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	有料 プ 15 予約 5 12：40(50分) フラ MAKI 20名		プ 7 予約 3 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	プ 30 13：30(45分) BAILA BAILA 藤岡	体験 13：20(30分) ヨガスタート 澤田	プ 8 予約 2 13：45(45分) ムーブメント MATSU 10名	プ 10 予約 10 14：00(60分) 姿勢改善ヨガ 大西		プ 7 予約 3 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	プ 30 14：30(45分) HIPHOP 藤岡	プ 15 予約 15 14：00(50分) ボクシングエクササイズ 西脇		有料セッション 15：15(70分) アシュタンガヨーガ セッション 竹江				13：30(30分) アクアビクス 中嶋
15:00		プ 15 予約 15 15：15(45分) ストレッチ＆トレーニング 西脇	プ 15 予約 10 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								
18:00		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。						
19:00	プ 30 18：50(60分) エアロマニア 大島	19：00(45分) ピラティス HIRO	プ 15 予約 10 19：00(45分) RADICAL POWER 鳴海 25名	予約 10 19：20(60分) 陰ヨガ 坂本		体験 プ 5 予約 2 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	プ 10 20：05(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名	プ 15 予約 10 20：05(45分) UBOUND 鳴海 25名			プ 7 予約 3 20：45(45分) ホットリラックスヨガ 坂本		
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 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)
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

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

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 15 10：10(45分) 背骨コンディショニング 佐喜	有料 予約制 10：20(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	プ 10 予約 10 10：00(50分) ピラティス 屋代		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 屋代	11：30(45分) トレーニングエクササイズ リマコムラヤマ	有料 予約制 11：40(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて	プ 10 予約 10 11：15(60分) デトックスフロー 佐喜				
12:00	12：15(60分) adidas YOGA 堀田	12：30(45分) やさしいジャズダンス リマコムラヤマ	有料 プ 8 予約 2 13：00(30分) TRX ALL workout 七島 10名					
13:00	プ 30 13：30(30分) adidas GYM&RUN 堀田		有料 プ 8 予約 2 13：40(30分) TRX TARGET workout 七島 10名	14：00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		プ 7 予約 3 13：30(45分) ホットリラックスヨガ MAI		
14:00		14：30(60分) HOUSE KEN-Z	プ 10 14：25(45分) ベリーシェイプ Kasumi 20名					
15:00			プ 10 予約 10 15：30(45分) ポールストレッチ 七島 20名					
16:00	16：00(50分) ZUMBA 樹山	プ 15 16：00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田						
17:00	プ 20 予約 15 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		体験 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 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)
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