

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.03

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 15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) 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		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 鳴海	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	14:30(45分) BAILA BAILA 今井 30名	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	15:30(45分) SH'BAM ANNA	16:15(45分) ムーブメント MATSU 10名					
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	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
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								

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
- 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 2020.03

火曜日

	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(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 詳細は別紙にて	10:00(75分) 姿勢改善ヨガ 駒田	プライム専用 10:10(60分) ゆったりほくし &ストレッチ YUI 15名	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	
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	体験 プ 5 予約 2 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	11:00(30分) アクアジョグ 若林
12:00	プ 30 12:15(50分) エアロファン 岡川	プ 30 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	11:30(20分) チェアヨガ 高橋 10名	12:00(30分) 水泳入門 石井
13:00	プ 30 13:15(50分) ファイトアタック BEAT 清水	体験 14:00(30分) ヨガスタート 渋谷	プ 15 予約 10 14:10(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名					12:45(30分) 初級クロール 石井
14:00	プ 20 予約 15 14:15(60分) サーキット ステップ 岡川 35名	15:00(60分) ZUMBA 東條	プ 10 予約 10 15:30(45分) リセットコア 岡川 20名	プ 10 予約 10 15:00(60分) からだコンディショニング ピラティスヨガ 内海				15:30(30分) 水中バレエボール
15:00	15:25(50分) ベーシックエアロ50 星	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) ZUMBA 竹内(真)	プ 15 19:05(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ HIRO	体験 プ 10 予約 8 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) 水泳入門 桃井
20:00		有料 予約制 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) ボールストレッチ HIRO		
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
- 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
- 有料 有料レッスン
- プライム専用 プライム専用レッスン
- 各1,000(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 2020.03

木曜日

	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(50分)	10:15(50分) パワーヨガ 若尾	10:15(60分) 太極拳 溝口	10:15(45分) BAILA BAILA 奈良 30名	10:15(50分) ピラティス 後藤	10:00(50分) 美姿勢ストレッチ +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							10:50(30分) すっきりボディエクササイズ 田波	11:00(30分) 中級水泳 清水
11:20(50分)	11:20(50分) ヨガ 内海	11:35(45分) HIP HOP SINGO	11:15(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			
12:00								11:45(45分) アクアサーキット 西原
12:20(45分)	12:20(45分) Group Centergy Lia	12:30(50分) エアロファン 池田	12:35(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		12:45(30分) 中級クロール 石井
13:00								
13:20(55分)	13:20(55分) BODYPUMP 樹山 35名	13:50(30分) ピラティス HIRO	13:55(60分) ハンモックエクササイズ 詳細は別紙にて			13:45(75分) プレ・ピラティス セッション 西原		14:00(30分) アクアピクス 松本
14:00								
14:25(50分)	14:25(50分) ベーシック エアロ50 植田	14:30(50分) ZUMBA 樹山		14:30(60分) 骨盤調整ヨガ 内海				
15:00								
15:25(60分)	15:25(60分) ラテンエアロ 大島		15:20(60分) デトックスフロー Izumi 20名					
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	19:55(50分) シェイプパン 清水 35名	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				20:00(60分) スイムトレーニング 宮治
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円(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 2020.03

金曜日

	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(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 MIEKO	10:10(30分) リズム脳トレ&ストレッチ 内海	
11:00	11:05(30分) ファンクショナルトレーニング 若林	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 内海	11:00(30分) アクアピクス 長嶋
12:00	11:50(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		12:30(45分) ホットヨガ 大西		11:45(30分) 中級平泳ぎ 石井
13:00	13:20(30分) ZUMBA 荒竹	13:20(30分) ヨガスタート 澤田	13:45(45分) BAILA BAILA 藤岡 30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		12:30(30分) 初級水泳 石井
14:00	14:25(45分) MEGADANZ 鈴木悠	15:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇	14:40(45分) HIP HOP 藤岡 30名	15:15(70分) アシュタンガヨーガ セッション 竹江				
15:00	15:25(30分) adidas GYM&RUN 鈴木悠		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	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		19:30(30分) 中級水泳 佐藤
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円(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 2020.03

土曜日

	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(50分)	プ 30 ベーシックエアロ50 植田	プライム専用 10:15(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 10:15(45分) Group Groove Mayo 30名	プ 10 予約 10 10:15(60分) フローヨガ 坂本				10:30(30分) 中級水泳 若林
11:00								
11:15(50分)	プ 20 予約 15 シェイプパンプ 清水 35名	プ 15 11:15(50分) ボディケア 牧	有料 予約制 11:20(60分) ハンモックエクササイズ	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		11:10(30分) ロングスイム 若林
12:00								
12:15(50分)	プ 30 予約 30 ボクシングエクササイズ 西脇	プ 15 12:20(45分) OXIGENO 鳴海	詳細は別紙にて					12:00(30分) スイムトレーニング 若林
13:00								
13:00(45分)			プ 10 予約 10 13:00(45分) 骨盤調整ヨガ 吉崎 20名	予約 10 13:00(45分) バレトン ～ソールシンセシス～ 金子				13:30(30分) アクアアタック 清水
14:00								
14:00(50分)	プ 30 エアロファン 大島		プ 10 14:00(45分) ペリーシェイプ SAKURA 20名	予約 10 14:20(60分) やさしいフローヨガ MARI				
15:00								
14:35(50分)	プ 20 予約 15 ベーシックステップ 大島 35名	14:45(50分) ZUMBA 金子	プ 15 予約 10 15:10(45分) RADICAL POWER 今井(健) 25名	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		
16:00								
15:40(50分)	プ 20 予約 15 シェイプパンプ 若林 35名	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 10 予約 10 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		
17:00								
17:00(50分)	プ 30 ヨガ タカユキ							
18:00								
18:05(50分)	ZUMBA 竹内			プ 10 予約 10 18:00(60分) 骨盤調整ヨガ 大西				
19:00								
20:00	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。							
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

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 2020.03

日曜日

	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)	プ 30 Group Fight Mayo	プ 15 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 10:10(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				プ 10 予約 10 11:15(60分) デトックスフロー 佐喜				
11:30(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					
12:00								
12:30(45分)		やさしいジャズダンス リマコムラヤマ	有料 予約制 13:00(30分) TRX ALL workout 七島 10名					13:20(30分) 水泳入門 若林
13:00			有料 予約制 13:40(30分) TRX TARGET workout 七島 10名			プ 7 予約 3 13:30(45分) ホットリラックスヨガ MAI		14:00(30分) 初級水泳 若林
13:30(50分)	プ 30 パワーヨガ 若尾			14:00(60分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		プ 7 予約 3 14:30(45分) ホットヨガ 若尾		14:40(30分) 中級水泳 武田
14:00		14:30(60分) HOUSE KEN-Z	プ 10 14:25(45分) ベリーシェイブ 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				体験 17:15(60分) ヨガ タカユキ				
17:10(45分)	プ 20 予約 15 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						
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
- 有料レッスン
ハンモック・TRX
各1,000円(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 2020.03

3/20(金・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(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(垂)	10:10(45分) ベリーシェイブ MAKI 20名	10:00(60分) ヨガ 田波		10:15(45分) ホットヨガ 渋谷		
11:00	11:05(30分) ファンクショナルトレーニング 若林	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		11:00(30分) アクアピクス 長嶋
12:00	11:50(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) 中級平泳ぎ 石井
13:00	13:20(30分) ZUMBA 荒竹	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		12:30(30分) 初級水泳 石井
14:00	14:25(45分) RADICAL POWER 村井 35名	14:00(50分) ボクシングエクササイズ 西脇	14:45(45分) 初級エアロ &おなかシェイブ 渋谷 10名					
15:00		15:15(45分) ストレッチ&トレーニング 西脇	15:45(45分) UBOUND 村井 25名			16:15(30分) ホットヨガスタート 渋谷		15:30(30分) 水中バレーボール
16:00	16:40(60分) エアロマニア 大島	17:00(45分) ピラティス HIRO		16:40(60分) 陰ヨガ 坂本				
17:00								
18:00	18:00(30分) ポールストレッチ HIRO					18:10(45分) ホットリラックスヨガ 坂本		
19:00								

EVENT

	ムーブメント	初級エアロ&おなかシェイブ
21:00	しゃがむ・立つ・支える…沢山ある人間の基本的な能力を見つめ直し、動きながら整え鍛えます。少人数で丁寧に進めますので安心してご参加下さい。	エアロパートは、シンプルな動きでからだを温めます。おなかシェイブのパートで、骨盤の動きを利用して、ウエストラインを整えていきます。

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円(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		