

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.01

## 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	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		10:15(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) チェアヨガ 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	11:55(50分) はじめジャズダンス 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(50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retch&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	15:30(30分) adidas GYM&RUN 鈴木悠		16:15(45分) UBOUND 村井 25名					15:30(30分) 水中ハレーボール
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	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
- プライム専用 プライム専用レッスン