

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.03.19~24 トライアルレッスン

| 19(木) | | 20(金) | | 21(土) | | 22(日) | | 23(月) | | 24(火) | |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 2スタジオ 6名 | リノ 7名 | 2スタジオ 6名 | リノ 7名 | 2スタジオ 6名 | リノ 7名 | 2スタジオ 6名 | リノ 7名 | 2スタジオ 6名 | リノ 7名 | 2スタジオ 6名 | リノ 7名 |
| 10:30(30分) ヨガ ナカシマトオル | 10:15(30分) ピラティス 後藤 | 11:00(30分) アクティブストレッチ Matsu | 10:15(30分) 陰ヨガ 田波 | 11:00(30分) ボディケア 牧 | 11:45(30分) 太極拳 溝口 | 10:20(30分) 背骨コンディショニング 佐喜 | 10:40(30分) トレーニングエクササイズ リマコムラヤマ | 10:20(30分) 自重トレニング 竹内 | 11:10(30分) バレエストレッチ YUI | 10:15(30分) 太極舞 竹内 | 10:30(30分) ヨガ 高橋 |
| 12:00(30分) ピラティス HIRO | 13:30(30分) デトックスフロー Izumi | 13:20(30分) ヨガスタート 澤田 | 12:00(30分) フラ MAKI | 15:00(30分) リラックスヨガ 吉澤 | 14:15(30分) やさしいフローヨガ MARI | 12:10(30分) TRX 渋谷 | 13:30(30分) リラックスヨガ MAI | 11:50(30分) はじめてヨガ ナカシマトオル | 12:30(30分) フラ MAKI | 11:45(30分) ピラティス 後藤 | 13:00(30分) リンパヨガ 大西 |
| | 18:55(30分) ヨガ 吉崎 | 19:00(30分) ピラティス HIRO | | | | 17:15(30分) ヨガ タカユキ | | 19:00(30分) ヨガ 栗野 | | | 19:00(30分) リラックスヨガ 今井 |
| | | 10:30(30分) ラジオ体操 屋代 定員12名 | 10:15(30分) フットサル コートにて 行います | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 10:15フロント集合。徒歩三分のフットサルコートにIRと移動します。外で行うレッスンとなります。雨天時は休講となります。※当日のご案内となる場合がございます。ご了承ください。 </div> | | | | 10:30(30分) ラジオ体操 屋代 定員12名 | 10:15(30分) フットサル コートにて 行います | 10:30(30分) ラジオ体操 屋代 定員12名 | 10:15(30分) フットサル コートにて 行います |

こちらは新型コロナウイルス対策による、「トライアルレッスン」のスケジュールです。

通常営業時よりもレッスン本数・定員数を減らしております。レッスンは**完全予約制**となり、**当日枠はございません**。

当クラブ「レッスン予約」よりログインし予約をお取りください。

また、お一人様月4回までとなり、一度に複数の予約はしていただけませんのでご注意ください。

3/17(火)正午12時より順次予約開始となります。

※少しでも体調のすぐれない方は、レッスンへの参加・クラブへのご来館はご遠慮ください。

※レッスン内容は変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

随時WEBサイトにてご案内いたします。

※IRは**マスク着用**でレッスンをいたします。

※会員の皆様におかれましては**マスクの着用を推奨**いたします。

