

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.03.26~28 トライアルレッスン

26(木)				27(金)				28(土)			
1スタジオ	2スタジオ	リノ	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	プール
10名	6名	7名	20名	10名	6名	7名	20名	10名	6名	7名	20名
	予約 6 10:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	予約 7 10:15(30分) ピラティス 後藤		予約 10 11:00(30分) Group Power Matsu	予約 6 10:30(30分) 筋トレ&バランス体操 渋谷	予約 7 10:15(30分) 陰ヨガ 田波			予約 6 11:00(30分) ボディケア 牧	予約 7 11:45(30分) 太極拳 溝口	
	予約 6 12:00(30分) ピラティス HIRO	プライム専用 予約 5 11:45(30分) ハンモックエクササイズ Yoriko			予約 6 12:00(30分) ダンスストレッチ 井上	予約 7 11:45(30分) フラ MAKI	予約 20 11:00(30分) アクアピクス 長嶋	予約 6 12:15(30分) ボクシングエクササイズ 西脇	予約 7 13:00(30分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		
予約 10 13:30(30分) BODY PUMP 樹山		予約 7 13:30(30分) デトックスフロー Izumi	予約 20 14:00(30分) アクアピクス 松本		予約 6 13:30(30分) リラックスヨガ 澤田	予約 7 13:15(30分) 姿勢改善ヨガ 大西		予約 6 14:00(30分) 肩こり腰痛改善 大島	予約 7 14:30(30分) やさしいフローヨガ MARI		
	予約 6 15:00(30分) 筋トレ&バランス体操 金子	プライム専用 予約 5 15:30(30分) ハンモックエクササイズ Midori		予約 6 14:50(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇				予約 6 15:00(30分) ヨガ 吉澤		予約 7 16:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	
	予約 6 19:00(30分) RADICAL FIGHT DO 堀	予約 7 18:55(30分) ヨガ 吉崎			予約 6 19:00(30分) ピラティス HIRO						
				10:30(30分) ラジオ体操 屋代 定員12名		予約 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。

**3/24(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。



# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.03.29~31 トライアルレッスン

29(日)				30(月)				31(火)			
1スタジオ	2スタジオ	リノ	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	プール
10名	6名	7名	20名	10名	6名	7名	20名	10名	6名	7名	20名
	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      10:20(30分)                      背骨コンディショニング                      佐喜                 </div>	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      10:15(30分)                      トレーニングエクササイズ                      リマコムラヤマ                 </div>			<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      10:20(30分)                      自体重トレーニング                      竹内                 </div>	<div style="background-color: #e0e0ff; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      10:30(30分)                      パレエストレッチ                      YUI                 </div>	<div style="background-color: #e0e0ff; padding: 2px;"> <small>予約 20</small>                      10:20(30分)                      アクアピクス                      カオル                 </div>		<div style="background-color: #e0e0ff; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      10:15(30分)                      太極舞                      竹内                 </div>	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      10:30(30分)                      ヨガ                      高橋                 </div>	
	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      11:50(30分)                      ピラティス                      屋代                 </div>			<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      11:50(30分)                      はじめてヨガ                      ナカシマトオル                 </div>	<div style="background-color: #e0e0ff; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      12:00(30分)                      フラ                      MAKI                 </div>			<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      11:45(30分)                      ピラティス                      後藤                 </div>	<div style="border: 2px solid red; background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 5</small>                      11:45(30分)                      ハンモックエクササイズ                      IZUMI                 </div>		
	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      13:30(30分)                      リラックスヨガ                      MAI                 </div>	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 5</small>                      13:20(30分)                      TRX ALL workout                      七島                 </div>		<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 10</small>                      13:00(30分)                      RADICAL POWER                      鳴海                 </div>		<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      14:00(30分)                      OXIGENO                      鳴海                 </div>		<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      13:15(30分)                      からだコンディショニング                      ピラティスヨガ                      内海                 </div>	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      13:30(30分)                      リンパヨガ                      大西                 </div>		
<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 10</small>                      14:50(30分)                      パーベルワークアウト                      福田                 </div>				<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      14:30(30分)                      リラックスヨガ                      今井                 </div>		<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      15:30(30分)                      アクティブストレッチ                      Matsu                 </div>		<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 10</small>                      14:45(30分)                      ステップサーキット                      岡川                 </div>		<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      15:00(30分)                      エアロ30                      渋谷                 </div>	
	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      17:15(30分)                      ヨガ                      タカユキ                 </div>	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      16:30(30分)                      エアロ30                      伊藤                 </div>			<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;"> <small>予約 6</small>                      19:00(30分)                      ヨガ                      粟野                 </div>				<div style="background-color: #e0e0ff; padding: 2px;"> <small>予約 7</small>                      19:30(30分)                      ルーシーダットン                      秋本                 </div>	<div style="border: 2px solid red; background-color: #fff9c4; padding: 2px;"> <small>予約 5</small>                      19:00(30分)                      ハンモックエクササイズ                      Kaoru                 </div>	
				<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">                     10:30(30分)                      ラジオ体操                      屋代                      定員12名                 </div>	<div style="background-color: #e0e0ff; padding: 2px;">                     予約                      フットサル                      コートにて                      行います                 </div>			<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">                     10:30(30分)                      ラジオ体操                      屋代                      定員12名                 </div>	<div style="background-color: #e0e0ff; padding: 2px;">                     予約                      フットサル                      コートにて                      行います                 </div>		

ラジオ体操ご参加の際は、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。

※レッスンのキャンセルは止むを得ない場合以外、前日までにホームページのレッスン予約からキャンセル処理をお願いいたします。