

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.4/2~14 トライアルレッスン

月						火					
1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール
15名	7名	7名	6名	5名	20名	15名	7名	7名	6名	5名	20名
	予約 7 10:20(30分) 自重トレーニング 竹内		予約 6 10:00(30分) やさしいアシュタंगा 田中	予約 5 10:20(30分) ゆったりほぐし&ストレッチ YUI	予約 20 10:20(30分) アクアピクス カオル	予約 15 10:15(30分) ヨガ 高橋	予約 7 10:15(30分) 太極舞 竹内	プ 5 10:20(30分) ハンモックエクササイズ Izumi	予約 6 10:00(30分) 姿勢改善ヨガ 田波	予約 5 10:10(30分) ゆったりほぐし&ストレッチ YUI	予約 20 10:30(30分) アクアグローブ 小堀
予約 15 11:10(30分) ヨガ ナカシマトオル			予約 6 11:00(30分) ヨガ 田中	予約 5 11:20(30分) やさしいバレエ YUI		予約 15 11:15(30分) ボディコンディショニング 岡川	予約 7 11:15(30分) ピラティス 後藤		予約 6 11:45(30分) 筋膜リリースヨガ 大西	予約 5 11:10(30分) ステップアップバレエ YUI	予約 20 11:10(30分) スキルアップスイム 小堀
予約 10 12:15(30分) RADICAL POWER 鳴海						予約 15 12:15(30分) エアロファン 岡川	予約 7 12:05(30分) バレトン 金子		予約 6 12:45(30分) リンバヨガ 大西		
	予約 7 13:20(30分) RADICAL FIGHTDO 鳴海	予約 7 14:25(30分) OXIGENO 鳴海	予約 6 13:00(30分) フラ MAKI		予約 20 13:00(30分) スイム入門 小堀	予約 15 13:15(30分) ボクシングエクササイズ 西脇	予約 7 13:05(30分) はじめてエアロ 金子				
予約 15 14:15(30分) ヨガ MAKI	予約 7 14:30(30分) BAILA BAILA 今井	予約 5 15:35(30分) TRXトレーニング 今井			予約 15 13:45(30分) アクアヌードル 小堀	予約 10 14:15(30分) サーキットステップ 岡川 10名	予約 7 14:00(30分) ヨガスタート 渋谷				
予約 15 15:30(30分) SH'BAM ANNA		予約 5 16:30(30分) ムーブメント MATSU				予約 15 15:25(30分) パーシクエアロ30 星		予約 7 15:10(30分) リセットコア 岡川	予約 6 15:00(30分) 肩甲骨コンディショニング 内海		
予約 15 19:00(30分) ヨガ 粟野		10:30 (30分) ラジオ体操&ストレッチ 屋代 12名		フットサルコートにて行います。予約なしで参加可。		予約 20 19:30(30分) クロール中級 飛川	予約 15 19:00(30分) ZUMBA 竹内(真)	予約 7 19:05(30分) バレトン HIRO	予約 6 19:00(30分) BAILA BAILA 今井	予約 6 19:00(30分) はじめてヨガ ナカシマトオル	予約 20 19:30(30分) スイム&フローター 中嶋
		10:15フロント集合。雨天時は休講となります。 ※休講のご案内は当日となる場合がございます。ご了承ください。				予約 20 20:10(30分) フィンスイム 飛川		予約 7 20:05(30分) ピラティス 秋本	プ 5 20:05(30分) ハンモックエクササイズ KAORU	予約 6 20:00(30分) パワーヨガ ナカシマトオル	予約 20 20:10(30分) アクアピクス 中嶋

6日休講

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。  
**3/28(土)深夜0時より、4/2~14のレッスンが予約開始となります。**

※ 少しでも体調のすぐれない方は、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。



**木~金のスケジュールは  
翌ページ以降にあります。**

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.4/2~14 トライアルレッスン

木						金					
1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール
15名	7名	7名	6名	5名	20名	15名	7名	7名	6名	5名	20名
10:45(30分) ヨガ 内海	10:15(30分) 太極拳 溝口	10:10(30分) BAILA BAILA 奈良	10:15(30分) ピラティス 後藤	10:00(30分) 美姿勢ストレッチ+イクササイズ 雅		10:15(30分) はじめてエアロ 府川	10:15(30分) エアロサーキット 清水(亜)	10:10(30分) ベリーシェイプ MAKI	10:00(30分) ヨガ 田波	10:00(30分) ストレッチ&やさしいバレエ YUI	
	11:35(30分) エクササイズHIP HOP SINGO	11:10(30分) おなかシェイプ30 渋谷	11:35(30分) パワーヨガ ナカシマ トオル	11:00(30分) 初級バレエ 雅	11:00(30分) アクアピクス カオル	11:15(30分) ステップ30 清水(亜)	11:15(30分) ポルドブラ 府川		11:00(30分) リラクspfロー 田波	11:30(30分) チェアヨガ 大西	11:00(30分) アクアピクス 長嶋
12:15(30分) リラックスヨガ 吉澤	12:30(30分) エアロ30 カオル	12:15(30分) ハンモックエクササイズ Yoriko	12:45(30分) バレトン HIRO			12:15(30分) Group Power Matsu	12:15(30分) はじめてジャズダンス 井上		12:00(30分) フラ MAKI		
13:20(30分) BODYPUMP 樹山 10名	13:50(30分) ピラティス HIRO	13:20(30分) ハンモックエクササイズ Izumi					13:20(30分) ヨガスタート 澤田	13:45(30分) ムーブメント MATSU	13:00(30分) 姿勢改善ヨガ 大西		12:45(30分) ストレッチ&フロッター 中嶋
	14:50(30分) ZUMBA 樹山	14:30(30分) デトックスフロー IZUMI			14:00(30分) アクアワーク&ヌードル 松本		14:20(30分) ボクシングエクササイズ 西脇				13:30(30分) アクアピクス 中嶋
15:25(30分) ラテンエアロ 大島		<b>4/2限定</b> フ 5 15:30(30分) ハンモックエクササイズ Izumi				15:40(30分) UBOUND 村井	15:15(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇				
18:50(30分) ベーシックステップ 大島 10名	19:00(30分) はじめてエアロ 伊藤		18:55(30分) ヨガ 吉崎			18:50(30分) エアロファン 大島	19:00(30分) ピラティス HIRO	19:00(30分) RADICAL POWER 鳴海	19:20(30分) ヨガ 坂本		19:30(30分) スキルアップスイム 飛川
	20:00(30分) RADICAL FIGHT DO 堀		19:55(30分) パワーヨガ 吉崎			20:00(30分) UBOUND 鳴海		20:00(30分) ポールストレッチ HIRO			20:10(30分) フィンスイム 飛川

2日は枠数が6枠となります。

4/2のみ追加のレッスンになります。

10:30 (30分)  
脳トレ&ストレッチ  
屋代 12名  
フットサルコートにて行います。予約なしで参加可。  
10:15フロント集合。雨天時は休講となります。  
※休講のご案内は当日となる場合がございます。ご了承ください。

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。  
**3/28(土)深夜0時より、4/2~14のレッスンが予約開始となります。**

※ 少しでも体調のすぐれない方は、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。



**土~日はレッスンが  
全て休講となります。**