

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.06/15~30 IR応援プログラム

月				火				木			
1スタジオ	リノ	オンライン	プール	1スタジオ	リノ	オンライン	プール	1スタジオ	リノ	オンライン	プール
予約 15 10:30(30分) リズムシェイプ 竹内 15名		予約 6 10:00(30分) バレエ入門 YUI 6名		予約 15 10:15(30分) オリジナルコンディショニング 内海 15名	23・30日のみ 開催			予約 15 10:15(30分) ヨガ 奈良 15名			
予約 15 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 15名			有料 ¥770 (税込) 予約 15 ★ 11:00(40分) アクアウォークリズム カオル 15名	23日30日のみ 開催 【レッスンクラス】 ファンダメンタル	予約 7 ★ 11:15(45分) ハンモックエクササイズ Yoriko 7名	予約 15 11:00(30分) デトックスフロー Izumi 15名				予約 12 11:00(30分) 自重でキヤマッスル 樹山 12名	
有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:30(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 15名		予約 15 12:00(30分) やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサヨガ 田中 15名			予約 6 12:30(30分) おなかシェイプ 渋谷 6名			予約 15 12:15(30分) バレトン HIRO 15名		予約 10 12:00(30分) リセットコア 田波 10名	
				有料 ¥440 (税込) 予約 15 15:00(45分) ベーシックエアロ40 星 15名				有料 ¥550 (税込) 予約 15 13:15(45分) ピラティス HIRO 15名	有料 ¥1320 (税込) 予約 7 ★ 13:30(45分) ハンモックエクササイズ Izumi 7名	【レッスンクラス】 18日リストラティブ 25日ファンダメンタル	
	有料 ¥1100 (税込) 予約 10 16:00(45分) ムーブメント Matsu 10名	予約 10 14:00(30分) フラ MAKI 10名				予約 8 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 8名					予約 10 14:00(30分) アクアウォーク&ヌードル 松本 10名
有料 ¥550 (税込) 予約 15 19:00(50分) フローヨガ 栗野 15名				予約 7 ★ 19:15(45分) ハンモックエクササイズ Kaoru 7名	【レッスンクラス】 16日23日30日 ファンダメンタル	予約 15 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 15名		有料 ¥220 (税込) 予約 15 20:00(30分) RADICAL FIGHT DO 堀 15名			

★ マークのレッスンは  
 予約が最少人数に満たさない場合、  
 休講となることがございます。  
 最少人数は、当クラブ『レッスン予約』の  
 各レッスン備考に記載しております。

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。  
 お一人様月10回まで予約可能となり、別日でのレッスン予約であれば同時に2回まで予約ができます。  
 今回のレッスンよりご予約の締め切りが、レッスンの3日前までとなります。  
**6/4(木) 正午より、二週間毎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、ご来館をご遠慮ください。
- ※ 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。



- ※ オンラインレッスンへのログインは**レッスン開始5分前**からお願いいたします。
- ※ レッスン中はご自身の音声を必ずミュートに設定してください。
- ※ カメラの設定はできるだけオンに設定頂きますようお願いいたします。

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.06/15~30 IR応援プログラム

金				土				日			
1スタジオ	リノ	オンライン	プール	1スタジオ	リノ	オンライン	プール	1スタジオ	リノ	オンライン	プール
予約 15 10:15(30分) エアロサーキット 清水 15名	有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 7 10:45(45分) ハンモックエクササイズ Izumi 7名	予約 6 10:15(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 6名		有料 ¥220 (税込) 予約 12 11:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 12名						予約 15 10:15(30分) ピラティス 屋代 15名	
	【レッスンクラス】 19日ファンダメンタル 26日リストラティブ		予約 15 11:30(30分) アクアジョグ 長嶋 15名	有料 ¥220 (税込) 予約 12 12:00(30分) UBOUND 鳴海 12名		予約 6 12:30(30分) 床バレエ 雅 6名		有料 ¥550 (税込) ★ 予約 15 12:00(30分) 全身シェイプ 福田 15名		予約 10 11:15(30分) リンパヨガ 佐喜 10名	
予約 15 12:15(30分) ムーブメント初級 Matsu 15名	有料 ¥1100 (税込) 予約 10 13:15(45分) ムーブメント Matsu 10名			有料 ¥220 (税込) 予約 15 13:00(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 15名				有料 ¥220 (税込) 予約 15 13:00(30分) RADICAL FIGHT DO 福田 15名			
		予約 15 14:00(30分) 代謝アップヨガ 澤田 15名		有料 ¥550 (税込) ★ 予約 15 14:00(45分) エアロファン 大島 15名		予約 10 14:00(30分) やさしいヨガ 吉澤 10名	予約 10 14:30(30分) アクアピクス 長嶋 10名	予約 15 14:10(30分) ZUMBA 樹山 15名			
				有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 7 15:30(45分) ハンモックエクササイズ Midori 7名	予約 5 15:45(30分) ボクシング 岡 5名			有料 ¥220 (税込) 予約 12 15:10(30分) BODY PUMP 樹山 12名			
有料 ¥220 (税込) 予約 12 19:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 12名				有料 ¥550 (税込) ★ 予約 15 18:00(40分) ZUMBA GOLD 竹内 15名		予約 8 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 8名					
有料 ¥220 (税込) 予約 12 20:00(30分) UBOUND 鳴海 12名											

★ マークのレッスンは  
 予約が最少人数に満たさない場合、  
**休講**となることがございます。  
 最少人数は、当クラブ『レッスン予約』の  
 各レッスン備考に記載しております。

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。  
 お一人様月10回まで予約可能となり、別日でのレッスン予約であれば同時に2回まで予約ができます。  
 今回のレッスンよりご予約の締め切りが、レッスンの3日前までとなります。  
**6/4(木) 正午より、二週間毎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、ご来館をご遠慮ください。  
 ※ 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。



※ オンラインレッスンへのログインは**レッスン開始5分**  
 からお願いたします。  
 ※ レッスン中はご自身の音声を必ずミュートに設定してください。  
 ※ カメラの設定はできるだけオンに設定頂きますようお願いいたします。

## スクリーンレッスン レッスンスケジュール 2020.06/15~30

月		火		水		金		土		日	
2スタジオ	リノ	2スタジオ	リノ	2スタジオ	リノ	2スタジオ	リノ	2スタジオ	リノ	2スタジオ	リノ
						予約 6 10:15(30分) ゆったりほくし ストレッチ YU 6名					予約 7 10:15(30分) ピラティス 屋代 7名
		予約 6 11:00(30分) デトックスフロー Izumi 6名		予約 7 11:00(30分) 自重でキマッスル 樹山 7名					予約 7 11:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 7名		予約 7 11:15(30分) リンパヨガ 佐喜 7名
	予約 7 12:00(30分) やさしいアシュタガ ウツヤサヨガ 田中 7名			予約 7 12:00(30分) リセットコア 田波 7名				予約 6 12:30(30分) 床バレエ 雅 6名	予約 7 12:00(30分) LEOUND 鳴海 7名		
	予約 7 14:00(30分) フラ MAKI 7名		予約 7 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 7名			予約 6 14:00(30分) 代謝アップヨガ 澤田 6名			予約 7 14:00(30分) やさしいヨガ 吉澤 7名		予約 7 15:10(30分) BODY PUMP 樹山 7名
								予約 6 15:45(30分) ボクシング 岡 6名			
										予約 7 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 7名	
		予約 6 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 6名					予約 7 19:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 7名				
							予約 7 20:00(30分) LEOUND 鳴海 7名				

### スクリーンレッスンとは？

同日時で行われるスタジオレッスン オンラインレッスンを  
リノスタジオ又は第2スタジオのスクリーンに投影し  
各スタジオでご参加いただけるレッスンとなります。



- ※ 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。

