

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.08

## 土曜日

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。  
 予約の締め切りは、**レッスンの2日前まで**となります。

1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	ホットルーム	オンライン	プール
<p>10:10(30分) ポディケア 牧 15名</p> <p>予約 15</p>		<p>スクリーンレッスン</p> <p>10:10(30分) ポディケア 牧 7名</p> <p>予約 7</p>			<p>10:10(30分) ポディケア 牧</p> <p>予約 15</p>	
<p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>11:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 12名</p> <p>予約 12</p>		<p>スクリーンレッスン</p> <p>11:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 7名</p> <p>予約 7</p>				
<p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>12:00(30分) UBOUND 鳴海 12名</p> <p>予約 12</p>		<p>スクリーンレッスン</p> <p>12:00(30分) UBOUND 鳴海 7名</p> <p>予約 7</p>				
<p>13:00(30分) ストレッチ&amp;トレーニング 西脇 15名</p> <p>予約 15</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>13:00(30分) ストレッチ&amp;トレーニング 西脇 7名</p> <p>予約 7</p>	<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>13:00(50分) ポディコントロール 牧 7名</p> <p>予約 7</p>		<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>13:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤 5名</p> <p>予約 5</p>	<p>13:00(30分) ストレッチ&amp;トレーニング 西脇</p> <p>予約 15</p>	
<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>★ 14:00(45分) エアロファン 大島 15名</p> <p>予約 15</p>		<p>14:20(30分) ヨガ 吉澤 7名</p> <p>予約 7</p>				<p>14:30 (30分) アクアピクス 長嶋 10名</p> <p>予約 10</p>
<p>15:45(30分) ボクシング 岡 10名</p> <p>予約 10</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>15:45(30分) ボクシング 岡 7名</p> <p>予約 7</p>	<p>★ 15:30(60分) ハンモックエクササイズ Midori 7名</p> <p>予約 7</p>	<p>ハンモックエクササイズ レッスンクラスに 関しての詳しい詳細は 別途スケジュールをご参照ください。</p>		<p>15:45(30分) ボクシング 岡</p> <p>予約 10</p>	
<p>有料 ¥1100 (税込)</p> <p>★ 16:45(40分) マッスルメイク 岡 5名</p> <p>予約 5</p>						
<p>18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 15名</p> <p>予約 15</p>		<p>スクリーンレッスン</p> <p>18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 7名</p> <p>予約 7</p>			<p>18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西</p> <p>予約 15</p>	
		<p>21:00 CLOSE</p>				

- エアロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約 一般予約可能枠
- 有料 有料レッスン
- 新設レッスン
- スクリーンレッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- ★ 最少人数設定レッスン  
規定人数に満たさない場合  
休講となります。

**休館日のご案内**  
 8/11(火)～15(土)期間  
 は夏季休業中の為  
 レッスンはございません。

**おねがい**

- ※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。
- ※レッスン中もソーシャルディスタンスを保って頂き、レッスン前後の会員様同士の密集・会話は  
 ご遠慮頂きますようお願いいたします。
- ※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**をお願いいたします。

**オンラインレッスンについて**

- ※オンラインレッスンへのログインは **レッスン開始5分**からお願いいたします。
- ※レッスン中はご自身の音声必ず 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

**最少人数 設定レッスンについて**

- ★ 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**となります。  
 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。