

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.08

火曜日

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
10:00	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		スクリーンレッスン 予約 7 10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海 7名	予約 8 10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 8名		10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海	
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 15名	予約 7 11:00(30分) エアロ30 渋谷 7名	有料 ¥1320 (税込) 予約 7 11:15(60分) ハンモックエクササイズ Yoriko 7名	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。			予約 10 11:30 (30分) アクアビクス 小堀 10名
12:00		予約 7 12:00(30分) ヨガ 後藤 7名					
13:00	予約 15 12:45(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 15名		予約 8 12:45(30分) おなかシェイプ 渋谷 8名			12:45(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇	
14:00		予約 7 13:00(30分) パレト 金子 7名					
14:00	予約 15 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 15名	予約 7 14:00(30分) ZUMBA 金子 7名	スクリーンレッスン 予約 7 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 7名			14:00(30分) リラックスヨガ 大西	
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 15 15:00(45分) ベーシックエアロ45 星 15名		有料 ¥330 (税込) 予約 7 15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 7名				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		スクリーンレッスン 予約 7 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 7名	有料 ¥1320 (税込) 予約 7 19:15(60分) ハンモックエクササイズ Kaoru 7名	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。			
20:00	予約 15 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 15名					19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田	
21:00							

- エアロビクス系・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。
- ※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

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。