

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.09

金曜日

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) エアロサーキット 清水 15名 | 予約 7 10:20(30分) シニアストレッチヨガ 田波 7名 | 予約 8 10:20(30分) ヨガ Izumi 8名 | | | 10:15(30分) エアロサーキット 清水 | |
| 11:00 | 予約 15 11:15(30分) ゆったりほくしストレッチ YUI 15名 | | 有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 7 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 7名 | | 有料 ¥330 (税込) 予約 5 11:15(45分) ホットリラックスヨガ 田波 5名 | 11:15(30分) ゆったりほくしストレッチ YUI | 予約 15 11:30 (30分) アクアジョグ 長嶋 15名 |
| 12:00 | 予約 15 12:15(30分) ムーブメント初級 Matsu 15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 12:45 (30分) アクアピクス&フローター 中嶋 10名 |
| 13:00 | 予約 15 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 15名 | スクリーンレッスン 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 7名 | 有料 ¥1100 (税込) 予約 8 13:15(45分) ムーブメント Matsu 8名 | | | 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 | 有料(予約制) 13:30 (30分) プライベートレッスン 中嶋 |
| 14:00 | 予約 15 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 15名 | | スクリーンレッスン 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 8名 | | | 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 | 有料(予約制) 14:10 (30分) プライベートレッスン 中嶋 |
| 16:00 | | | | | | オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！ | 有料 ¥1100 (税込) 予約 10 16:30 (45分) ビギナー平泳ぎ 飛川 10名 |
| 17:00 | | | | | | | 予約 10 17:30 (30分) フインスイム 飛川 10名 |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 有料 ¥220 (税込) 予約 12 19:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 12名 | | 有料 ¥110 (税込) スクリーンレッスン 予約 8 19:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 8名 | | 有料 ¥330 (税込) 予約 5 19:00(45分) ホットヨガ 渋谷 5名 | | |
| 20:00 | 有料 ¥220 (税込) 予約 12 20:00(30分) UBOUND 鳴海 12名 | | 有料 ¥110 (税込) スクリーンレッスン 予約 8 20:00(30分) UBOUND 鳴海 8名 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

- 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。

一部のスクリーンレッスンにつきまして、予約をせずに当日ご参加いただけます。
 混雑が予想されるレッスンにつきましては、予約枠を設けております。
 予めご了承ください。

プライベートレッスンの詳細・ご予約は
フロントにてお受けいたします。

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。