

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.09

## 日曜日

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
10:15(30分) リンパヨガ 佐喜 15名	10:10(30分) やさしいジャズダンス リマコムラヤマ 7名	10:15(30分) リンパヨガ 佐喜 8名			10:15(30分) リンパヨガ 佐喜	
11:15(30分) エアロ30 屋代 15名	11:10(30分) GYM&RUN 堀田 7名	11:15(30分) エアロ30 屋代 8名			11:15(30分) エアロ30 屋代	
12:15(30分) adidas YOGA 堀田 15名	12:15(30分) 自体重トレーニング 福田 15名	12:15(30分) adidas YOGA 堀田 8名			12:15(30分) adidas YOGA 堀田	
13:15(30分) RADICAL FIGHT DO 福田 15名		13:15(60分) ハンモックエクササイズ JUN/Koto 7名		13:15(45分) ホットリラックスヨガ MAI 5名	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
14:15(30分) ZUMBA 樹山 15名	14:15(30分) ZUMBA 樹山 7名					
15:15(30分) BODY PUMP 樹山 12名		15:15(30分) BODY PUMP 樹山 8名				
17:00(30分) エアロ30 伊藤 15名	9/6限定 レッスン♪				17:00(30分) エアロ30 伊藤	
18:00(45分) エアロファン45 伊藤 15名	16:00 イベントレッスン	16:15(45分) DISCO WORLD 小松田 15名	16:00 イベントレッスン	16:15(45分) DISCO WORLD 小松田 7名		
17:30(30分) エアロ30 伊藤 15名		17:00		17:30(30分) エアロ30 伊藤	20:00 CLOSE	

- 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。

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。

### EVENING

**DISCO WORLD**  
 DISCOの音楽に合わせ  
 自由に楽しく身体を動かす  
 脂肪燃焼系プログラムです。  
 初めての方でも楽しくご参加いただけます♪

**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。