

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.09

## 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 10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海 8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 ¥550 (税込) 予約 8 11:15(50分) しなやかポディーモーション With ストレッチボール 内海 8名				予約 10 11:30 (30分) アクアビクス 小堀 10名
12:00	予約 15 12:45(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 15名	予約 7 12:00(30分) ヨガ 後藤 7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	
13:00		予約 7 13:00(30分) パレト 金子 7名					
14:00	予約 15 14:00(30分) ZUMBA 金子 15名	予約 7 14:00(30分) ZUMBA 金子 7名	予約 8 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 8名				
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(45分) ベーシックエアロ45 星 7名	有料 ¥330 (税込) 予約 8 15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 8名				
16:00							
17:00							
18:00	<p><b>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。</b>                  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。</p>						
19:00		スクリーンレッスン	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				
20:00	予約 15 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 15名	予約 7 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 7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。

オンラインレッスンは  
ご予約なしで  
ご参加頂けます！

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。

**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。
- ※レッスン内容に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も**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。