

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.09

月曜日

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				有料 ¥770 (税込) ★ 予約 8 10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 8名			
11:00	予約 15 10:30(30分) リズムシェイブ 竹内 15名	スクリーンレッスン 予約 7 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 7名	予約 8 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 8名			10:30(30分) リズムシェイブ 竹内	予約 15 11:00(30分) アクアウォーク&リズム カオル 15名
12:00	予約 15 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 15名	スクリーンレッスン 予約 7 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 7名	予約 8 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 8名	男性限定 予約 8 12:00(30分) メンズヨガ 田中 8名		11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
13:00	予約 15 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 15名	予約 7 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 7名	予約 8 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 8名			オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
14:00	予約 15 13:30(30分) UBOUND 鳴海 15名	予約 15 13:30(50分) フラ MAKI 15名	予約 7 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 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。			
15:00	予約 15 14:50(30分) ヨガ MAKI 15名	スクリーンレッスン 予約 7 14:50(30分) ヨガ MAKI 7名				14:50(30分) ヨガ MAKI	
16:00			予約 8 16:00(45分) ムーブメント Matsu 8名				
17:00	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。						
18:00							予約 10 18:30(45分) ビギナークローラ 飛川 10名
19:00	予約 15 19:00(50分) フローヨガ 栗野 15名						予約 10 19:30(30分) フィンスイム 飛川 10名
20:00				予約 5 20:15(45分) ホットヨガ 栗野 5名			
21:00							

- エアロビクス系・有酸素計 (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。

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。