

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.09

9/21 (月・祝)

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	イベントレッスン 有料 ¥660 (税込) ★ 予約 4 11:00(30分) トライアル ハンモックエクササイズ Izumi 4名			予約 15 11:00(30分) アクアワーク&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	ナカシマトオル 15名	イベントレッスン 有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 7 12:00(60分) ハンモックエクササイズ AY(エアリアルヨガ) Izumi 7名	男性限定 予約 8 12:00(30分) メンズヨガ 田中 8名		予約 15 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
13:00	有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:30(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 15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	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。						
15:00	予約 15 15:00(40分) フローヨガ 栗野 15名						
16:00	イベントレッスン 予約 15 16:15(45分) DISCO WORLD 小松田 15名	スクリーンレッスン イベントレッスン 予約 7 16:15(45分) DISCO WORLD 小松田 7名	イベントレッスン 有料 ¥1100 (税込) 予約 8 16:00(45分) ムーブメント Matsu 8名		有料 ¥330 (税込) 予約 5 16:15(45分) ホットヨガ 栗野 5名		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

- 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。

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。

20:00 CLOSE



E
V
E
N
T

トライアル ハンモックエクササイズ
 ハンモックレッスンを初めて参加される方が対象のクラスです。
 ハンモックを使って、無加圧逆転位、体を預けて休息の時間を過ごしてみませんか。
 準備の為に、10:30までにお越しください。

ハンモックエクササイズ AY (エアリアルヨガ)
 ハンモックのサポートでヨガのポーズを行うことで、より深いストレッチを行うことができます。マットで行うヨガでは難しいポーズにもチャレンジしましょう。
 オープンクラスに参加経験の方が対象です。

DISCO WORLD
 DISCOの音楽に合わせて自由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♪

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。

おねが
 ※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。



湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.09

9/22 (火・祝)

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				10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 8名			
11:00	★ 有料 ¥330 (税込) 11:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 15名	11:00(30分) エアロ30 渋谷 7名				オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます!	11:30 (30分) アクアピクス 小堀 10名
12:00	12:45(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 15名			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							
14:00	14:00(30分) リラックスヨガ 大西 15名	スクリーンレッスン 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) 15:00(45分) ベーシックエアロ45 星 15名	スクリーンレッスン ★ 有料 ¥330 (税込) 15:00(45分) ベーシックエアロ45 星 7名	15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 7名				
16:00	16:15(30分) リラックスフロー 澤田 15名	スクリーンレッスン 16:15(30分) リラックスフロー 澤田 7名				16:15(30分) リラックスフロー 澤田	
17:00	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>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。</p> </div>						
18:00							
19:00							
20:00	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>20:00 CLOSE</p> </div>						

- 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。



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。