

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.12

木曜日

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	10:15(30分) ヨガ 奈良 25名	10:20(30分) ピラティス 後藤 12名	スクリーンレッスン 10:15(30分) ヨガ 奈良 12名	10:20(30分) バレエストレッチ 雅 8名		10:15(30分) ヨガ 奈良	
11:00	11:15(30分) 太極拳 溝口 25名	11:20(45分) HIP HOP 河西 12名	11:45(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名	11:00(45分) ホットヨガ 渋谷 5名	11:15(30分) 太極拳 溝口	
12:00	12:15(30分) バレトン HIRO 25名	12:35(30分) エアロ30 渋谷 12名	13:15(30分) デトックスフロー Izumi 12名	13:10(45分) アクティブピラティス HIRO 8名	ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分¥100(税込)	12:15(30分) バレトン HIRO	
13:00	13:15(30分) デトックスフロー Izumi 25名		スクリーンレッスン 14:15(30分) BODY PUMP 樹山 12名		ホットルーム 空き時間 ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	13:15(30分) デトックスフロー Izumi	
14:00	14:15(30分) BODY PUMP 樹山 25名	15:15(30分) ZUMBA 樹山 12名				オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
15:00	15:15(30分) ZUMBA 樹山 25名						
16:00	12月より1スタジオ・2スタジオ・リノスタジオの定員数が変わります！ ※一部レッスンを除く *1スタジオ⇒25名 *2スタジオ・リノスタジオ⇒12名						
17:00							
18:00							
19:00	19:00(30分) ZUMBA 竹内 25名	19:00(30分) ZUMBA 竹内 12名	19:10(30分) TRX 堀 8名	19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 8名			
20:00	20:00(30分) RADICAL FIGHT DO 堀 25名						
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。

一部のスクリーン
レッスンを除き
ご予約せずに当日
ご参加頂けます。

※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。

2020 2021
12/29~1/3
 の期間は年末年始
 の為、本館・ヨガスタ
 は休館となります。

レッスンも休講と
 なりますので
 ご注意ください。

お願い

※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着・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。