

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.12

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	ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分¥100 (税込)		
11:00	予約 25 10:30(30分) リズムシェイブ 竹内 25名	スクリーンレッスン 予約 12 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 12名	予約 12 11:20(30分) やさしいVレエ YUI 12名 28日休講		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	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	有料 ¥220 (税込) 予約 25 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 25名 28日休講	有料 ¥220 (税込) 予約 12 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 12名 28日休講	有料 ¥550 (税込) 予約 12 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 12名	男性限定 予約 8 12:00(30分) メンズヨガ 田中 8名		ナカシマトオル	有料 ¥550 (税込) 予約 15 11:45 (35分) アクアヌードル カオル 15名
13:00	有料 ¥220 (税込) 予約 25 13:30(30分) RADICAL POWER 鳴海 25名 28日休講	有料 ¥550 (税込) 予約 15 13:30(50分) フラ MAKI 15名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 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		スクリーンレッスン 予約 25 14:50(30分) ヨガ MAKI 25名	ハンモックエクササイズ レッスンクラスに 関する詳しい詳細は 別途スケジュールをご参照ください。			14:50(30分) ヨガ MAKI	
16:00			有料 ¥1100 (税込) 予約 8 16:00(30分) TRX Matsu 8名				
17:00	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						
18:00							有料 ¥1100 (税込) 予約 10 18:30 (45分) スイムインターバル 飛川 10名 28日休講
19:00							予約 10 19:30 (30分) フィンスイム 飛川 10名 28日休講
20:00	有料 ¥550 (税込) ★ 予約 25 20:00(45分) HIP HOP 河西 25名 28日は右の時間で 実施致します。		有料 ¥550 (税込) ★ 予約 25 18:00(45分) HIP HOP 河西 25名		12/28は祝日営業となります。 営業時間: 10:00-20:00 レッスン時間も通常と異なりますので、予めご了承ください。		
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。

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。