

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.12

## 日曜日

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 25 10:15(30分) リンパヨガ 佐喜 25名	予約 12 10:10(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 12名	予約 12 10:15(30分) リンパヨガ 佐喜 12名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます!	10:15(30分) リンパヨガ 佐喜	
11:00	予約 25 11:15(30分) エアロ30 屋代 25名	予約 12 11:10(30分) GYM&RUN 堀田 12名	予約 12 11:15(30分) エアロ30 屋代 12名	予約 8 11:15(50分) エナジーフローヨガ 佐喜 8名	45分¥100 (税込) ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	11:15(30分) エアロ30 屋代	
12:00		有料 ¥220 (税込) 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 福田 12名	スクリーンレッスン 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。		有料 ¥330 (税込) 13:15(45分) ホットリラックスヨガ MAI 5名		
13:00	有料 ¥550 (税込) 予約 25 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田/新井 25名	スクリーンレッスン 予約 12 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田/新井 12名	予約 8 13:15(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名		予約 5 13:15(45分) ホットリラックスヨガ MAI 5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	20日:小松田 27日:新井 6日休講・13日イベントレッスン	20日:小松田 27日:新井					
15:00	予約 25 14:50(30分) ZUMBA 樹山 25名	スクリーンレッスン 予約 12 14:50(30分) ZUMBA 樹山 12名					
16:00	有料 ¥220 (税込) 予約 25 15:50(30分) BODY PUMP 樹山 25名		予約 12 15:50(30分) BODY PUMP 樹山 12名				
17:00	予約 25 17:00(30分) エアロ30 伊藤 25名						
18:00	予約 25 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 25名						
19:00	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						
20:00						20:00 CLOSE	

**エプロビクス系-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。

**クリスマススペシャルバージョン**  
 がお届けする  
**ダンスタイエット祭り!!**

**クリスマスEvent**  
 有料 ¥1100 (税込) 予約 25  
 13:20(60分)  
 ダンスタイエット祭り  
 小松田 25名

**クリスマスEvent**  
 有料 ¥550 (税込) 予約 12  
 13:20(60分)  
 ダンスタイエット祭り  
 小松田 12名

クリスマスをみんなで楽しみましょう♪  
 ※12/13はDISCO WORLDはございません。

Taka Yasutomo Mariko

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、ご来館をご遠慮ください。  
 ※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。