

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.12

土曜日

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 10:10(30分) ボディケア 牧 25名		スクリーンレッスン 10:10(30分) ボディケア 牧 12名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！	10:10(30分) ボディケア 牧	
有料 ¥220 (税込) 予約 25 11:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 25名		有料 ¥110 (税込) スクリーンレッスン 予約 12 11:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 12名		45分 ¥100 (税込)	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
有料 ¥220 (税込) 予約 25 12:00(30分) UBOUND 鳴海 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 12 11:45(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 12名	有料 ¥110 (税込) スクリーンレッスン 予約 12 12:00(30分) UBOUND 鳴海 12名		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。		
	スクリーンレッスン	有料 ¥550 (税込) 予約 12 13:00(50分) ボディコントロール 牧 12名		有料 ¥330 (税込) 予約 5 13:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤 5名		
予約 25 13:00(30分) ストレッチ&トレーニン 西脇 25名	予約 12 13:00(30分) ストレッチ&トレーニン 西脇 12名	予約 12 14:20(30分) ヨガ 吉澤 12名			13:00(30分) ストレッチ&トレーニン 西脇	
有料 ¥550 (税込) 予約 25 14:00(45分) エアロファン 大島 25名		予約 13 15:20(45分) ベーシックステップ45 大島 13名				予約 10 14:30 (30分) アクアピクス 長嶋 10名
有料 ¥550 (税込) 予約 12 15:35(40分) ボクシング 岡 12名				有料 ¥330 (税込) 予約 5 16:30(45分) ホットリンバヨガ 大西 5名		
有料 ¥550 (税込) 予約 12 16:45(40分) ボクシング 岡 12名		スクリーンレッスン				
予約 25 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 25名		スクリーンレッスン 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 12名			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	
<p>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</p>						
21:00 CLOSE						

エアロピクス系・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。