

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.12

金曜日

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) エアロサーキット 清水 25名	予約 12 10:20(30分) シニアストレッチヨガ 田波 12名	予約 12 10:20(30分) ヨガ Izumi 12名	予約 8 10:00(30分) ゆったりほくしストレッチ YUI 8名		10:15(30分) エアロサーキット 清水	
11:00	有料 ¥440 (税込) ★ 予約 20 11:15(40分) ベーシックステップ 清水 20名	有料 ¥220 (税込) ★ 予約 12 11:20(30分) adidas SHINDO 堀田 12名	有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 8 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	有料 ¥770 (税込) ★ 予約 8 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 8名	有料 ¥330 (税込) 予約 5 11:15(45分) ホットリラックスヨガ 田波 5名		予約 15 11:30 (30分) アクアジョグ 長嶋 15名
12:00	予約 25 12:25(30分) GYM&RUN 堀田 25名	予約 12 12:25(30分) ムーブメント初級 Matsu 12名	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。		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！		予約 10 12:45 (30分) アクアピクス&フローター 中嶋 10名
13:00		スクリーンレッスン	有料 ¥1100 (税込) 予約 8 13:15(30分) TRX Matsu 8名		45分 ¥100 (税込)		予約 10 12:45 (30分) アクアピクス&フローター 中嶋 10名
14:00	予約 25 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 25名	予約 12 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 12名	有料セッション ★ 予約 6 14:15 (75分) ハンモックエクササイズ フュージョン Izumi 6名		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	予約 10 13:30(30分) HIP HOP 藤岡	予約 10 13:30 (30分) スイム&フローター 中嶋 10名
15:00	予約 25 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 25名	予約 12 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 12名				予約 10 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田	予約 10 14:10 (30分) ストレッチ&フローター 中嶋 10名
16:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>6名限定!!</p> <p>有料セッション『フュージョン』</p> <p>ハンモックフィットネスを更に高めたい方向けのクラス</p> <p>隔週テーマに沿った内容に重点をおいて1ヶ月4回のレッスンをを行います！ ※通常レッスンの【オープン】に1回以上の参加経験がある方が対象であれば どなたでもご参加できます！！</p> <p>12月4回開催：¥7,040 (税込) 1回参加：1,760 (税込)</p> <p>※4回参加のご予約11/27(金) 午前10時よりフロントにて承ります。 1回参加は11/30(月) 午前10時よりHPからご予約頂けます。 ※1回参加人数は4回参加者の申込人数によって異なります。</p> <p>ご不明点等は、フロントまでお問合せください。</p> </div>						
17:00							
18:00							
19:00							
19:00	有料 ¥220 (税込) 予約 25 19:00(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 19:00(30分) RADICAL POWER 鳴海 12名		有料 ¥330 (税込) 予約 5 19:00(45分) ホットヨガ 渋谷 5名		
20:00	有料 ¥220 (税込) 予約 25 20:00(30分) UBOUND 鳴海 25名		有料 ¥110 (税込) スクリーンレッスン 予約 12 20:00(30分) UBOUND 鳴海 12名				
21:00							

- 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。

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。

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

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。