

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.12

火曜日

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) オリジナル コンディショニング 内海 25名		スクリーンレッスン 10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海 12名	予約 8 10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 8名	ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 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。	10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海		
11:00	有料 ¥330 (税込) ★ 予約 25 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 25名	予約 12 11:00(30分) リズムシェイプ 渋谷 12名	有料 ¥550 (税込) 予約 12 11:15(50分) しなやかポディーモーション With ストレッチボール 内海 12名				予約 10 11:30 (30分) アクアピクス 小堀 10名	
12:00	有料 ¥770 (税込) ★ 予約 25 12:30(50分) エアロ (ステップ) & トレーニング 岡川 25名	予約 12 12:20(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 12名	予約 8 12:45(30分) おなかシェイプ 渋谷 8名	予約 8 12:00(30分) ヨガ 後藤 8名				
13:00	1日※15日は休講 ⇒エアロ&トレーニング 8日・22日 ⇒ステップ&トレーニング 上記の日程で行います	予約 12 13:20(30分) パレトン 金子 12名	有料 ¥770 (税込) ★ 予約 12 13:45(50分) ポディコンディショニング 岡川 12名					
14:00	予約 25 14:20(30分) ZUMBA 金子 25名	スクリーンレッスン 14:20(30分) ZUMBA 金子 12名	予約 8 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 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！		
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 25名	スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 予約 12 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 12名	予約 12 15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 12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		スクリーンレッスン	有料 ¥550 (税込) ★ 予約 12 19:10(40分) コンビネーションエアロ 今井 12名		有料 ¥330 (税込) 予約 5 19:00(45分) ホットヨガ ナカシマ トオル 5名			
20:00	予約 25 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 25名	予約 12 19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 12名	有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 8 20:10(60分) ハンモックエクササイズ Kaoru 8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。		19:30(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田		
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サイトにのご案内いたします。
 ※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。