

湘南台ファースト 2021.1/4~10 特別レッスンスケジュール

1/4(月)

レッスンは**完全予約制**となります。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スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

| 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 体験 2 予約 25 10:30(30分) リズムシェイブ 竹内 25名 | | | | ホットルーム 空き時間 ご利用できます! 45分¥100 (税込) | 10:30(30分) リズムシェイブ 竹内 | |
| | スクリーンレッスン | 予約 12 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 12名 | | ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。 | 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル | |
| 有料 ¥550 (税込) 予約 25 12:30(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 25名 | | | | | オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます! | |
| 体験 2 は新規入会者の体験予約枠となっております。 | | | | | | |
| 有料 ¥550 (税込) 予約 25 15:00(50分) ヨガ 栗野 25名 | | | | | 14:30 (30分) フィンスイム 飛川 10名 | 予約 10 |
| | | | | | 15:15 (45分) スイムインターバル 飛川 10名 | 予約 10 |
| 有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 25 16:20(45分) HIP HOP 河西 25名 | | 有料 ¥1100 (税込) 予約 8 16:00(30分) TRX Matsu 8名 | | 有料 ¥330 (税込) 予約 6 16:30(45分) ホットヨガ 栗野 6名 | | |
| | | | | | | 18:00 CLOSE |

- 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。

1/5(火)

レッスンは**完全予約制**となります。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スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

| 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 |
|---|---|---|--|---|--|--|
| 体験 2 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 | 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) | 10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海 | |
| 有料 ¥330 (税込) 体験 2 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) リズムシェイブ 渋谷 12名 | 有料 ¥550 (税込) 予約 12 11:15(50分) しなやかボディーモーション With ストレッチボール 内海 12名 | | ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。 | | 体験 2 予約 15 11:30(30分) アクアピクス 小堀 15名 |
| 有料 ¥770 (税込) 予約 25 12:30(50分) エアロ & 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 12:00(30分) ヨガ 後藤 8名 | | | |
| | 予約 12 13:20(30分) バレトン 金子 12名 | 予約 8 12:45(30分) おなかシェイブ 渋谷 8名 | | | | |
| | | 有料 ¥770 (税込) 予約 12 13:45(50分) ボディコンディショニング 岡川 12名 | | | | |
| | スクリーンレッスン | | 予約 8 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 8名 | | | |
| | 予約 25 14:20(30分) ZUMBA 金子 25名 | 予約 12 14:20(30分) ZUMBA 金子 12名 | | | | |
| | | 有料 ¥330 (税込) 予約 12 15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 12名 | | | | |
| 体験 2 予約 25 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 25名 | 予約 12 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 12名 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 有料 ¥330 (税込) 予約 6 16:00(45分) ホットヨガ ナカシマトオル 6名 | | |
| | | | | | | 18:00 CLOSE |

- 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。

1/4は特別営業となります。
営業時間: 10:00-18:00

一部レッスンの休講または時間変更がございます。
予めご了承ください。

1/5は特別営業となります。
営業時間: 10:00-18:00

一部レッスンの休講または時間変更がございます。
予めご了承ください。

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。

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。

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。

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。

1/7(木)

レッスンは**完全予約制**となります。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スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

| 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 |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 10:15(30分) リラックスボール 奈良 25名 | 10:20(30分) ピラティス 後藤 12名 | 10:15(30分) リラックスボール 奈良 12名 | 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 8名 | | 10:15(30分) リラックスボール 奈良 | |
| 11:15(30分) 太極拳 溝口 25名 | 11:20(45分) HIP HOP 河西 12名 | 11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名 | 11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名 | 11:00(45分) ホットヨガ 渋谷 6名 | 11:15(30分) 太極拳 溝口 | 11:00(30分) アクアウォーク&リズム カオル 15名 |
| 12:15(30分) ハレトン HIRO 25名 | 12:35(30分) エアロ30 渋谷 12名 | 11:45(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 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12 別途スケジュールをご参照ください。 | | 12:15(30分) ハレトン HIRO | 11:45(40分) アクアヌードル カオル 15名 |
| 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 25名 | | 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 12名 | 13:10(45分) アクティブピラティス HIRO 8名 | 13:15(30分) デトックスフロー Izumi | 13:15(30分) デトックスフロー Izumi | |
| 14:15(30分) BODY PUMP 樹山 25名 | | 14:15(30分) BODY PUMP 樹山 12名 | | 14:15(30分) BODY PUMP 樹山 25名 | | |
| 15:15(30分) ZUMBA 樹山 25名 | 15:15(30分) ZUMBA 樹山 12名 | 15:15(30分) TRX 堀 8名 | | 15:15(30分) ZUMBA 樹山 25名 | | |
| 16:15(30分) RADICAL FIGHT DO 堀 25名 | | | | | | |
| 17:15(30分) ZUMBA 竹内 25名 | 17:15(30分) ZUMBA 竹内 12名 | | | | | |

- エアロビクス系・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
- 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。

体験 2 は新規入会者の体験予約枠となっております。

1/7は特別営業となります。
営業時間: 10:00-19:00
一部レッスンの休講または時間変更がございます。予めご了承ください。

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。
※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。

1/8(金)

レッスンは**完全予約制**となります。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スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

| 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 |
|-----------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 10:15(30分) エアロサーキット 清水 25名 | 10:20(30分) シニアストレッチヨガ 田波 12名 | 10:20(30分) ヨガ Izumi 12名 | 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 8名 | | 10:15(30分) エアロサーキット 清水 | |
| 11:15(40分) ベーシックステップ 清水 20名 | 11:20(30分) adidas SHINDO 堀田 12名 | 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 | 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 8名 | 11:15(45分) ホットリラックスヨガ 田波 6名 | 11:30(30分) アクアジョグ 長嶋 15名 | 11:30(30分) アクアジョグ 長嶋 15名 |
| 12:25(30分) GYM&RUN 堀田 25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。 | | 12:25(30分) GYM&RUN 堀田 | 12:25(30分) GYM&RUN 堀田 | 12:45(30分) アクアピクス&フローター 中嶋 10名 |
| 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 25名 | 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 12名 | 14:15(75分) ハンモックエクササイズ フュージョン Izumi 6名 | | 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 | 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 | 13:25(30分) スイム&フローター 中嶋 10名 |
| 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 25名 | 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 12名 | | | 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 | 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 | 14:00(30分) プライベートレッスン 中嶋 3名 |
| | | 6名限定!! 有料セッション 『フュージョン』 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 隔週テーマに沿った内容に重点を置いて1ヶ月4回のレッスンを行います! ※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!! 12月4回開催: ¥7,040 (税込) 1回参加: 1,760 (税込) ※4回参加のご予約12/24(木) 午前10時よりフロントにて承ります。 1回参加は12/25(金) 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。 ご不明点等は、フロントまでお問合せください。 | | | | 16:00(45分) ホットヨガ 渋谷 6名 |

- エアロビクス系・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
- 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。

体験 2 は新規入会者の体験予約枠となっております。

1/8は特別営業となります。
営業時間: 10:00-19:00
一部レッスンの休講または時間変更がございます。予めご了承ください。

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。
※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。

1/9(土)

レッスンは**完全予約制**となります。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スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

| 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 |
|---|--|--|--------|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 10:10(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! 45分¥100(税込) | 10:10(30分) ボディケア 牧 | |
| | | 有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 8 11:10(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名 | | ご利用可能な時間は館内の掲示をご確認ください。 | 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 ¥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 6 13:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤 6名 | | |
| 有料 ¥550 (税込) ★ 予約 25 14:00(45分) エアロファン 大島 25名 | 有料 ¥330 (税込) ★ 予約 12 13:45(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 12名 | ★ 予約 12 14:20(30分) ヨガ 吉澤 12名 | | | | ★ 予約 15 14:30(30分) アクアビクス 長嶋 15名 |
| 有料 ¥550 (税込) ★ 予約 12 15:35(40分) ボクシング 岡 12名 | ★ 予約 12 15:00(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 12名 | ★ 予約 13 15:20(45分) ベーシックステップ45 大島 13名 | | | | |
| 有料 ¥550 (税込) ★ 予約 12 16:45(40分) ボクシング 岡 12名 | | | | 有料 ¥330 (税込) ★ 予約 6 16:30(45分) ホットリンパヨガ 大西 6名 | | |
| ★ 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 ★ 予約 25 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 | |

1/9は特別営業となります。
営業時間: 10:00-19:00

閉館時間が通常と異なりますので、予めご了承ください。

エアロビクス系・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。

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。

1/10(日)

レッスンは**完全予約制**となります。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スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

| 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/ゴルフ |
|--|---|--|--|---|--------------------------|---|
| ★ 予約 25 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 25名 | ★ 予約 12 10:10(30分) adidas SHINDO 堀田 12名 | ★ 予約 12 10:10(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! 45分¥100(税込) | 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 | |
| | | スクリーンレッスン ★ 予約 8 11:10(30分) GYM&RUN 堀田 12名 | 有料 ¥660 (税込) ★ 予約 8 11:15(50分) エナジーフローヨガ 佐喜 8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はご予約なしでご参加頂けます! | ★ 予約 2 11:30(30分) クラブの握り方とスタンス 小石 2名 |
| ★ 予約 25 12:10(30分) エアロ30 屋代 25名 | 有料 ¥220 (税込) ★ 予約 12 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 福田 12名 | ★ 予約 12 12:10(30分) エアロ30 屋代 12名 | | | | ★ 予約 6 13:15(45分) ホットリラックスヨガ MAI 6名 |
| ★ 予約 25 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 25名 | 有料 ¥550 (税込) ★ 予約 25 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 12名 | | | | | |
| ★ 予約 25 14:50(30分) ZUMBA 樹山 25名 | ★ 予約 12 14:50(30分) ZUMBA 樹山 12名 | | | | | |
| ★ 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 | | | | | |
| ★ 予約 25 16:45(30分) エアロ30 伊藤 25名 | | | | | | |
| ★ 予約 25 17:45(45分) エアロファン45 伊藤 25名 | | | | | | |

★ 体験 2 は新規入会者の体験予約枠となっております。

1/10は特別営業となります。
営業時間: 10:00-19:00
閉館時間が通常と異なりますので、予めご了承ください。

NEW!! 24H ゴルフ会員様限定レッスン

ゴルフ レッスンスケジュールのお知らせ
1月より、毎週水曜日・日曜日にゴルフレッスンが開始されます!!
レッスン曜日: 毎週 **水曜・日曜 (1/3(日)は休講)**
※水曜日は本館休館となりますが、24Hゴルフはご利用頂けます。
レッスン時間: 水曜日 12:30~(30分)
日曜日 11:30~(30分)
定員: 2名
担当IR: 小石IR
レッスン内容: スイングの基本動作8つのポイント
1月の無料レッスン: クラブの握り方とスタンス
当日はレッスンの30分前よりIRが24Hゴルフにおりますのでご不明点等ございましたらお気軽にお声がけください!

19:00 CLOSE

【ゴルフレッスン開催に伴うお願い】
・レッスンはご予約制となります。ご予約は当クラブ「レッスン予約」よりお願いいたします。
・レッスンのお時間は1~2の打席を利用するため、フリーでのご利用ができません。予めご了承ください

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。

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.01

1/11(月・祝)

レッスンは**完全予約制**となります。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スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| <p>10:00</p> <p>体験 2 予約 25</p> <p>10:30(30分) リズムシェイブ 竹内 25名</p> | | <p>イベントレッスン 有料 ¥1540 (税込)</p> <p>★ 予約 8</p> <p>10:35(75分) ハンモックエクササイズ AY Izumi 8名</p> | <p>有料 ¥770 (税込)</p> <p>★ 予約 8</p> <p>10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 8名</p> | <p>ホットルーム 空き時間 ご利用できます！</p> <p>45分 ¥100 (税込)</p> | <p>10:30(30分) リズムシェイブ 竹内</p> | |
| <p>11:00</p> <p>体験 2 予約 25</p> <p>11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 25名</p> | <p>スクリーンレッスン</p> <p>11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 12名</p> | | <p>男性限定</p> <p>12:00(30分) メンズヨガ 田中 8名</p> | <p>ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。</p> | <p>11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル</p> | |
| <p>12:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>12:30(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 25名</p> | | | | | | |
| | | <p>イベントレッスン 有料 ¥1320 (税込)</p> <p>★ 予約 8</p> <p>13:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> | | | | |
| <p>13:00</p> <p>イベントレッスン 有料 ¥880 (税込)</p> <p>★ 予約 25</p> <p>15:00(50分) DISCO WORLD テラックス 小松田・稲石 25名</p> | <p>スクリーンレッスン</p> <p>15:00(50分) DISCO WORLD テラックス 小松田・稲石 12名</p> | | | | | |
| <p>14:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>16:10(50分) ヨガ 栗野 25名</p> | | | | | | |
| <p>15:00</p> <p>体験 2 予約 25</p> <p>17:30(45分) HIP HOP 河西 25名</p> | | | | <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>NEW!! 予約 6</p> <p>17:20(45分) ホットヨガ 栗野 6名</p> | <p>14:30 (30分) 予約 10 フィンスイム 飛川 10名</p> <p>有料 ¥1100 (税込) 予約 10</p> <p>15:15 (45分) 予約 10 スイムインターバル 飛川 10名</p> | |
| | <p>1/11は特別営業となります。 営業時間：10:00-19:00</p> <p>一部レッスン時間が通常と異なりますので、</p> | | | | | |
| | | | | | | <p>19:00 CLOSE</p> |

 エアロビクス系・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。

EVENT Lesson!!

ハンモックエクササイズ AY (エアリアルヨガ)

Izumi IR



ハンモックのサポートでヨガのポーズを行うことで、より深いストレッチを行うことができます。マットで行うヨガでは難しいポーズにもチャレンジしましょう。

オースンクラスに参加経験の方が対象です。

EVENT Lesson!!

★DISCO WORLD テラックス★

小松田IR & 稲石康子IR



マスタートレーナー2名によるリードをお楽しみください!

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。