

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.01

## 金曜日

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
10:00	体験 2 予約 25 10:15(30分) エアロサーキット 清水 25名	体験 2 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 6 11:15(45分) ホットリラックスヨガ 田波 6名		体験 2 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	体験 2 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！ 45分 ¥100 (税込)	12:25(30分) GYM&RUN 堀田	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		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。		有料 ¥1100 (税込) ★ 予約 10 13:25(30分) スイム&フローター 中嶋 10名
14:00	予約 25 13:30(30分) HIP HOP 藤岡 25名	スクリーンレッスン	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			13:30(30分) HIP HOP 藤岡	有料 ¥3850 (税込) ★ 予約 10 14:00(30分) プライベートレッスン 中嶋 3名
15:00	予約 25 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 25名	スクリーンレッスン				14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田	ご予約はフロントにて
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; color: red;"> <p><b>6名限定!!</b> 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おいて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。</p> </div>						
17:00						オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
18:00							
19:00							
20:00							

- 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 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。

**1/8**  
特別営業となります。

営業時間  
1/8 10:00-19:00

一部、通常と異なる時間  
でのレッスンがございます。

日付別の  
レッスンスケジュールを  
ご確認ください。

体験 2 は新規入会者の体験予約枠となっております。

**20:00 CLOSE**

緊急事態宣言に伴い、営業時間が短縮となります。  
19:00以降のレッスンは休講となりますので、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。