

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.04

月曜日

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15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4回**まで予約ができます。予約の締め切りは、**レッスン前日まで**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15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	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイブ 竹内 40名		有料 ¥770 (税込) 予約 18 10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18名	有料 ¥770 (税込) 予約 15 10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 15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。		
11:00	体験 2 予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	スクリーンレッスン 予約 20 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 20名	予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名	4/5休講 男性限定 予約 15 12:00(30分) メンズヨガ 田中 15名		11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00	有料 ¥440 (税込) 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 4/5・4/19 休講	19日は下記の レッスンになります 有料 ¥440 (税込) 予約 40 12:30(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 40名	有料 ¥550 (税込) 予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 18名			オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
13:00	有料 ¥440 (税込) 予約 30 13:40(45分) ベーシックステップ45 堀 30名 4/5・4/19 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名 4/5 4/19 休講			体験 2 予約 22 13:15 (30分) アクアジョグ 長嶋 22名	
14:00		スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ヨガ MAKI 20名					
15:00	予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名					14:50(30分) ヨガ MAKI	
16:00			有料 ¥1100 (税込) 予約 8 16:00(30分) TRX Matsu 8名				
17:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
18:00							
19:00			有料 ¥550 (税込) 予約 18 19:00(50分) ヨガ 栗野 18名				
20:00	有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 40 20:00(45分) HIP HOP 河西 40名				有料 ¥550 (税込) 予約 8 20:15(50分) ホットヨガ 栗野 8名		
21:00							有料 ¥1100 (税込) 予約 22 18:30 (45分) スイムインターバル 飛川 22名 予約 15 19:30 (30分) フィンスイム 飛川 15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
 予約 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

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。

**4月より
 スタジオ人数を
 増員いたします。**
 ※一部レッスンを除く

1スタジオ ⇒40名
2スタジオ ⇒20名
リノ ⇒18名
ヨガスタジオ⇒15名
ホットヨガ ⇒8名
プール ⇒22名

<遂行人数について>
 4月スケジュールより
 全レッスン遂行人数(★)
 の設定が無しとなります。

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