

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.04

## 木曜日

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、**レッスンの前日まで**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	予約 40 (25) 10:15(30分) 7ツク様〜ル(1日-15日-29日) ヨガ(8日-22日) 奈良 40名(25名) リラックスボールは25名	予約 20 10:20(30分) ピラティス 後藤 20名	スクリーンレッスン 予約 18 (12) 10:15(30分) 7ツク様〜ル(1日-15日-29日) ヨガ(8日-22日) 奈良 18名(12名) リラックスボールは12名	予約 15 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 15名		10:15(30分) 7ツク様〜ル(1日-15日-29日) ヨガ(8日-22日) 奈良	
11:00	予約 40 11:15(30分) 太極拳 溝口 40名	予約 20 11:20(45分) HIP HOP 河西 20名	予約 8 11:45(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	予約 8 11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名	予約 8 11:00(50分) ホットヨガ 渋谷 8名	体験 2 予約 22 11:00(30分) アクアワーク&リズム カオル 22名	予約 15 11:40(30分) アクアヌードル カオル 15名
12:00	予約 40 12:15(30分) バレトン HIRO 40名	予約 20 12:35(30分) エアロ30 渋谷 20名	スクリーンレッスン 予約 18 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 18名	予約 15 13:10(45分) アクティブピラティス HIRO 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。	12:15(30分) バレトン HIRO	
13:00	体験 2 予約 40 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名		スクリーンレッスン 予約 12 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 12名			13:15(30分) デトックスフロー Izumi	
14:00	予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	スクリーンレッスン 予約 20 15:15(30分) ZUMBA 樹山 20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	体験 2 予約 40 15:15(30分) ZUMBA 樹山 40名						
16:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
17:00							
18:00							
19:00	予約 40 19:00(45分) ZUMBA 竹内 40名	予約 20 19:00(45分) ZUMBA 竹内 20名	予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	予約 15 19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名			
20:00	体験 2 予約 40 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名						
21:00							

- 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 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

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。
- ※1R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