

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.04

土曜日

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 10:10(30分) ボディケア 牧 40名		スクリーンレッスン 予約 18 10:10(30分) ボディケア 牧 18名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！	10:10(30分) ボディケア 牧	
11:00	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 25 11:00(45分) RADICAL POWER 村井 25名 4/10・4/24 休講	スクリーンレッスン 有料 ¥440 (税込)	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		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。	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
12:00	予約 25 12:00(45分) UBOUND 村井 25名 4/10・4/24 休講	予約 5 12:00(45分) UBOUND 村井 5名 4/10・4/24 休講	4/3 休講				
13:00	4/24のみ エアロファン のレッスンとなります	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:45(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名		有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 8 13:00(50分) ホットリラックスヨガ 吉澤 8名		
14:00	有料 ¥550 (税込) 予約 40 14:00(45分) ベーシックエアロ 大島 40名		予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名				
15:00	有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:20(45分) ベーシックステップ45 大島 30名	予約 20 15:00(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:35(40分) ボクシング 岡 8名			
16:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 16:30(45分) ZUMBA 竹内 40名			有料 ¥550 (税込) 予約 8 16:45(40分) ボクシング (対人練習) 岡 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 16:30(50分) ホットリンパヨガ 大西 8名		予約 22 14:30 (30分) アクアビクス 長嶋 22名
17:00							
18:00	体験 2 予約 40 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 40名		スクリーンレッスン 予約 18 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	
19:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
20:00							
21:00						21:00 CLOSE	

- 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

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