

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.04

## 火曜日

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	体験 2 予約 40 10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海 40名		スクリーンレッスン 予約 18 10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海 18名	予約 15 10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 15名		10:15(30分) オリジナル コンディショニング 内海	
11:00	有料 ¥330 (税込) 体験 2 予約 40 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名	予約 20 11:00(30分) リズムシェイブ 渋谷 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 13 11:15(50分) しなやかポディーモーション With ストレッチボール 内海 13名	NEW!! 予約 8 11:30(50分) ホットリンパヨガ MARI 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:30(50分) ホットルーム 空き時間 ご利用できます! 45分¥100 (税込)	体験 2 予約 22 11:30 (30分) アクアピクス 小堀 22名	4/6 休講
12:00	有料 ¥770 (税込) 予約 40 (30) 12:30(50分) エアロ (ステップ) & トレーニング 岡川 40名(30名) ステップ&トレーニングは30名 6日・20日 ⇒エアロ&トレーニング 13日・27日 ⇒ステップ&トレーニング 上記の日程で行います	予約 20 12:20(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名	予約 8 12:45(30分) おなかシェイブ 渋谷 8名	予約 15 12:00(30分) ヨガ 後藤 15名	予約 8 12:45(30分) おなかシェイブ 渋谷 8名		
13:00		予約 20 13:20(30分) パレトン 金子 20名	予約 18 13:45(50分) ボディコンディショニング 岡川 18名	予約 15 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 15名			
14:00	予約 40 14:20(30分) ZUMBA 金子 40名	スクリーンレッスン 予約 20 14:20(30分) ZUMBA 金子 20名	スクリーンレッスン 予約 18 15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 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!	
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 40名	スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 20名					
16:00							
17:00							
18:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
19:00	体験 2 予約 40 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 40名	スクリーンレッスン 予約 20 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 20名	有料 ¥1320 (税込) 体験 1 予約 8 19:30(60分) ハンモックエクササイズ Kaoru 8名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:15(50分) ホットヨガ ナカシマ トオル 8名	19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田	
20:00							
21:00							

- 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 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。

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。

### 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。
- ※レッスン内容に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