

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.04

## 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	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 体験 2 予約 40 10:15(45分) エアロサーキット 清水 40名	体験 2 予約 20 10:20(30分) シニアストレッチヨガ 田波 20名	予約 18 10:20(30分) ヨガ Izumi 18名	予約 15 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名					
11:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 20 11:20(45分) adidas SHINDO 堀田 20名	NEW!! 予約 20 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	<b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 8 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 8名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 8 11:15(50分) ホットリラックスヨガ 田波 8名				
12:00	予約 40 12:35(30分) GYM&RUN 堀田 40名	体験 2 予約 20 12:25(30分) ムーブメント初級 Matsu 20名 <b>4/23 休講</b>	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。		<b>ホットルーム</b> 空き時間 ご利用できます！ 45分¥100 (税込)	12:35(30分) GYM&RUN 堀田			
13:00			<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 8 13:15(30分) TRX Matsu 8名 <b>4/23 休講</b>						
14:00	予約 40 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名	スクリーンレッスン 予約 20 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 20名	<b>有料セッション</b> 予約 6 14:15 (75分) ハンモックエクササイズ フェージョン Izumi 6名		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！			
15:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 25 15:20(45分) UBOUND 村井 25名					14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田			
16:00			<b>6名限定!!</b> 有料セッション 『フェージョン』 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5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！！ 4月5回開催：¥8,800 (税込) 1回参加：1,760 (税込) レッスンのご予約は3/23(火)夜中0時よりWEBにてご予約頂けます。 5回分まとめてのお支払いはフロントにて3/25(木) 午前10時から承ります。 ご不明点等は、フロントまでお問合せください。						
19:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 25 19:00(45分) RADICAL POWER 鳴海 25名	<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 20 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 20名	<b>有料 ¥440 (税込)</b> スクリーンレッスン 予約 12 19:00(45分) RADICAL POWER 鳴海 12名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 15 19:30(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 8 19:00(50分) ホットヨガ 渋谷 8名				
20:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 体験 2 予約 40 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 40名		予約 18 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 鳴海 18名						
21:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。								

- 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、ご来館をご遠慮ください。  
 ※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