

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.04

## 4/29(木・祝)

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
<p>10:15(30分) リラックスボール 奈良 25名</p> <p>11:15(30分) 太極拳 溝口 40名</p> <p>12:15(30分) パレトン HIRO 40名</p> <p>13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名</p> <p>14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> <p>15:15(30分) ZUMBA 樹山 40名</p> <p>16:10(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名</p> <p>17:20(45分) ZUMBA 竹内 40名</p>	<p>11:20(45分) HIP HOP 河西 20名</p> <p>12:35(30分) エアロ30 渋谷 20名</p> <p>15:15(30分) ZUMBA 樹山 20名</p> <p>17:20(45分) ZUMBA 竹内 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>10:15(30分) リラックスボール 奈良 12名</p> <p>EVENT</p> <p>11:30(75分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p>スクリーンレッスン</p> <p>13:15(30分) デトックスフロー Izumi 18名</p> <p>スクリーンレッスン</p> <p>14:15(45分) BODY PUMP 樹山 12名</p> <p>スクリーンレッスン</p> <p>15:15(30分) TRX 堀 8名</p>	<p>EVENT</p> <p>11:00(60分) ホットパワーヨガ 渋谷 8名</p> <p>13:10(45分) アクティブピラティス HIRO 15名</p>	<p>EVENT</p> <p>11:00(60分) ホットパワーヨガ 渋谷 8名</p> <p>ホットルーム 空き時間 ご利用できます! 45分¥100(税込)</p> <p>ご利用可能な時間は館内の掲示をご確認ください。</p>	<p>10:15(30分) リラックスボール 奈良</p> <p>11:15(30分) 太極拳 溝口</p> <p>12:15(30分) パレトン HIRO</p> <p>13:15(30分) デトックスフロー Izumi</p> <p>オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます!</p>	<p>体験 2 予約 22</p> <p>11:00(30分) アクアウォーク&amp;リズム カオル 22名</p> <p>有料 ¥550(税込)</p> <p>体験 2 予約 15</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 15名</p>
<p>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。</p>						
<p>有料 ¥440(税込)</p> <p>体験 2 予約 40</p> <p>16:10(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名</p> <p>有料 ¥330(税込)</p> <p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>						
<p>20:00 CLOSE</p>						

- 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。

**EVENT**

**ハンモックエクササイズ  
ファンダメンタル (75分)**  
Izumi IR

普段のファンダメンタルの動きをひとつずつ細かく丁寧に、主にショルダースタンド(肩立ち)のポーズで体幹をしっかり使って動けることを目指しています。

**ホットパワーヨガ (60分)**  
渋谷 IR

太陽礼拝を中心に、立位・バランス・ねじりポーズで汗を導いていきます。

**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