

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.06

## 月曜日

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**同時に6本**まで予約ができます。予約の締め切りは、**レッスン開始20分前まで**となります。キャンセルはレッスン開始30分前まで行えます。無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

	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	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイブ 竹内 40名		有料 ¥770 (税込) 予約 18 10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18名	有料 ¥770 (税込) 予約 15 10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 15名			
11:00	体験 2 予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	スクリーンレッスン 予約 20 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 20名	予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名	男性限定 体験 2 予約 15 12:00(30分) メンズヨガ 田中 15名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:15(50分) ホットリラックスヨガ 田波 8名	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00	有料 ¥440 (税込) 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 21日 休講		有料 ¥550 (税込) 予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 18名				
13:00	有料 ¥440 (税込) 予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名 21日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名 21日 休講			オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	体験 2 予約 22 13:15(30分) アクアジョグ 長嶋 22名
14:00		スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ヨガ MAKI 20名	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。				予約 10 14:00(30分) クロール 小島 10名
15:00	体験 2 予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名					14:50(30分) ヨガ MAKI	予約 10 14:45(30分) 平泳ぎ 小島 10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。		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。		クロール・平泳ぎ クラス日程 21日 初級 28日 中級
17:00							
18:00							
19:00			有料 ¥550 (税込) 予約 18 19:00(50分) ヨガ 粟野 18名				
20:00	有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 40 20:00(45分) HIP HOP 河西 40名				有料 ¥550 (税込) 予約 8 20:15(50分) ホットヨガ 粟野 8名	予約 15 19:30(30分) フィンスイム 飛川 15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

### 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は  
**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