

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.06

## 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**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	体験 2 予約 40 10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海 40名		スクリーンレッスン 10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海 18名	予約 15 10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 15名		10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 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 14 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 14名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:30(50分) ホットリンパヨガ MARI 8名 ホットルーム 空き時間 ご利用できます！		体験 2 予約 22 11:30 (30分) アクアピクス 小堀 22名
12:00	有料 ¥660 (税込) 予約 30 (40) 12:30(50分) ステップ(エアロ) & トレーニング 岡川 30名(40名) ステップ&トレーニングは30名	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			
13:00	29日 =>ステップ&トレーニング 22日 =>エアロ&トレーニング 上記の日程で行います	予約 20 13:20(30分) パレトン 金子 20名	有料 ¥660 (税込) 予約 18 13:40(50分) ボディコンディショニング 岡川 18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！	
14:00	予約 40 14:20(30分) ZUMBA 金子 40名	スクリーンレッスン 14:20(30分) ZUMBA 金子 20名		体験 2 予約 15 14:00(30分) リラクソヨガ 大西 15名			
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	予約 18 15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名				
16:00							
17:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
18:00							
19:00	体験 2 予約 40 19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 40名	スクリーンレッスン 19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 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) ナイトリラクソヨガ 澤田	
20:00	予約 40 20:05(30分) GYM&RUN 堀田 40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。		20:05(30分) GYM&RUN 堀田	
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
- 有料
- 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