

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.07

## 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	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイブ 竹内 40名		<b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 18 10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18名	<b>有料 ¥770 (税込)</b> 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	<b>スクリーンレッスン</b> 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V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	<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 19日 休講	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 5日・19日 休講		<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 18名			<b>オンラインレッスンは                      ご予約なしで                      ご参加頂けます！</b>	
13:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名 5日・19日 休講	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名				体験 2 予約 22 13:15(30分) アクアジョグ 長嶋 22名
14:00	体験 2 予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名	<b>スクリーンレッスン</b> 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	5日は1スタジオ 下記のレッスンを 開催致します。		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)	14:50(30分) ヨガ MAKI	予約 10 14:45(30分) 平泳ぎ 小島 10名
16:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 40 12:30(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 40名				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 5日・19日 <b>初級</b>  12日・26日 <b>中級</b>
17:00							
18:00							
19:00	予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名		<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 18 19:00(50分) ヨガ 粟野 18名				予約 15 19:30(30分) フィンスイム 飛川 15名
20:00	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 体験 2 予約 40 20:00(45分) HIP HOP 河西 40名				<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 8 20:15(50分) ホットヨガ 粟野 8名		19日・26日 休講
21:00							

- 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

### 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务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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07

## 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 6日・20日 =>ステップ&トレーニング 13日・27日 =>エアロ&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			
13:00		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 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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07

## 木曜日

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	予約 40 (25) 10:15(30分) 7ツク味°-ル(1日-15日-29日) ヨガ(8日-22日) 奈良 40名(25名) リラックスボールは25名	予約 20 10:20(30分) ピラティス 後藤 20名	スクリーンレッスン 予約 18 (12) 10:15(30分) 7ツク味°-ル(1日-15日-29日) ヨガ(8日-22日) 奈良 18名(12名) リラックスボールは12名	予約 15 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 15名		10:15(30分) 7ツク味°-ル(1日-15日-29日) ヨガ(8日-22日) 奈良	
11:00	予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名		有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:45(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	有料 ¥660 (税込) 予約 8 11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:00(50分) ホットヨガ 渋谷 8名	11:15(30分) 太極拳 溝口	体験 2 予約 22 11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 22名 有料 ¥550 (税込)
12:00	予約 40 12:15(30分) バレトン HIRO 40名	予約 20 12:35(30分) エアロ30 渋谷 20名	スクリーンレッスン 予約 18 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 18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。		12:15(30分) バレトン HIRO	予約 15 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 15名
13:00	体験 2 予約 40 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:35(45分) ラテンエアロ 大島 20名	スクリーンレッスン 予約 12 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 12名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:15(50分) ホットシェイプボール HIRO 8名	13:15(30分) デトックスフロー Izumi	
14:00	有料 ¥440 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		スクリーンレッスン 予約 12 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 12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		スクリーンレッスン 予約 20 15:20(30分) ZUMBA 樹山 20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。						
17:00							
18:00							
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 19:00(45分) ZUMBA 竹内 40名	予約 20 19:00(45分) ZUMBA 竹内 20名	有料 ¥1100 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	予約 15 19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名			
20:00	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名						
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

### 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。
- ※**1R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

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.07

## 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**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	<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) シニラストレッチヨガ 田波 20名	予約 18 10:20(30分) ヨガ Izumi 18名	予約 15 10:00(30分) ゆったりほくしストレッチ YUI 15名				
11:00	予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 11:20(30分) adidas SHINDO 堀田 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 12:30(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	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 空き時間 ご利用できます！</b>  45分 ¥100 (税込)	12:30(30分) GYM&RUN 堀田		
13:00	<b>体験 2</b> 新規入会者の体験予約枠となっております。		<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 8 13:15(30分) TRX Matsu 8名		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	12:30(30分) GYM&RUN 堀田		
14:00		<b>スクリーンレッスン</b> 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 フュージョン Izumi 6名			14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田		
15:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 25 15:20(45分) UBOUND 村井 25名		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>有料セッション 『フュージョン』 6名限定！！</b></p> <p>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か月5回のレッスンをを行います！</p> <p>※通常レッスンの【オープン】に5回以上の参加経験があればどなたでもご参加できます！！</p> <p>7月5回開催：¥8,800 (税込) 1回参加：1,760 (税込)</p> <p>5回参加のご予約は6/18・6/21・6/22の3日間フロントにて先行受付を承ります。 1回参加のご予約は6/23(水)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。 ※1回参加の定員は5回参加申込みによって人数が異なります。予めご了承ください。 ご不明点等は、フロントまでお問合せください。</p> </div>					
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 40 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 40名							
20:00	<b>30日 休講</b>							
21:00								

- 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
- 有料
- 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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07

## 土曜日

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 10:10(30分) ボディケア 牧 40名		スクリーンレッスン 予約 18 10:10(30分) ボディケア 牧 18名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！	10:10(30分) ボディケア 牧	
11:00	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 25 11:00(45分) RADICAL POWER 村井 25名		有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:10(60分) ハンモックエクササイズ		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！	
12:00	有料 ¥440 (税込) 予約 25 12:05(45分) UBOUND 村井 25名	スクリーンレッスン 有料 ¥440 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名	JUN 8名 10日・24日 休講				
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(45分) エアロファン 大島 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名		有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 8 13:00(50分) ホットリラックスヨガ 吉澤 8名		
14:00			予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名				
15:00	有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:00(45分) ベーシックステップ 大島 30名	予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:35(40分) ボクシング 岡 8名			予約 22 14:30 (30分) アクアビクス 長嶋 22名
16:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 16:30(45分) ZUMBA 竹内 40名			有料 ¥550 (税込) 予約 8 16:45(40分) ボクシング (対人練習) 岡 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 16:30(50分) ホットリンパヨガ 大西 8名		
17:00							
18:00	体験 2 予約 40 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 40名		スクリーンレッスン 予約 18 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	
19:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
20:00							
21:00						21:00 CLOSE	

- 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

### 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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07

## 日曜日

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/ゴルフ
10:00	体験 2 予約 40 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:10(30分) adidas SHINDO 堀田 20名	スクリーンレッスン 予約 18 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 18名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます!	10:10(30分) リンパヨガ 佐喜	
11:00	予約 40 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 40名	予約 20 11:15(30分) GYM&RUN 堀田 20名	スクリーンレッスン 予約 18 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 18名	有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15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。	11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ	ゴルフ会員限定レッスン 予約 2 11:30(30分) 基礎編 小石 2名 24Hゴルフにてレッスン レッスン詳細は下記を ご確認ください
12:00		有料 ¥440 (税込) 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名			有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:15(50分) ホットリラックスヨガ MAI 8名	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます!	
13:00	有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 40 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田 40名	スクリーンレッスン 有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田 20名					
14:00	4日 18日 25日 休講 スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ZUMBA 樹山 40名	スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ZUMBA 樹山 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 14:30(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 15名				
15:00	有料 ¥440 (税込) 予約 25 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 25名		有料 ¥440 (税込) スクリーンレッスン 予約 12 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 12名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:50(50分) ホットヨガ 吉澤 8名		
16:00	体験 2 予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名					体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。	
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 40名					17:00(30分) エアロ30 伊藤	
18:00							20:00 CLOSE

- 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

4日・18日は  
右記のレッスン  
となります

有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 40 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 40名	スクリーンレッスン 有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 20名
---	---

24H ゴルフ会員様  
限定レッスン

### 小石プロによるゴルフレッスンのお知らせ

レッスン曜日：毎週 水曜・日曜  
※水曜日は本館休館となりますが、24Hゴルフはご利用頂けます。

レッスン時間：水曜日 12:30~(30分)  
日曜日 11:30~(30分)

定員：2名  
担当IR：小石プロ (PGA:公益社団法人 日本プロゴルフ協会会員、ティーリングプロB級取得)

レッスン内容：水曜日(12:30~) 応用編  
日曜日(11:30~) 基礎編

- 1週目：ドライバーについて
- 2週目：アイアンについて
- 3週目：アプローチについて
- 4週目：パターについて

当日はレッスンの30分前よりIRが24Hゴルフにおりますので  
ご不明点等ございましたらお気軽にお声がけください!



**【ゴルフレッスン開催に伴うお願い】**

- ・レッスンはご予約制となります。ご予約は当クラブ「レッスン予約」よりお願いいたします
- ・レッスンのお時間は1~2の打席を利用するため、フリーでのご利用ができません。予めご了承ください

**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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07

7/22(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**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	<b>予約 40</b> 10:15(30分) ヨガ 奈良 40名		<b>予約 18</b> 10:15(30分) ヨガ 奈良 18名			10:15(30分) ヨガ 奈良	
11:00	<b>予約 30</b> 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名		有料 ¥1320 (税込) <b>予約 8</b> 11:45(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名		有料 ¥550 (税込) <b>予約 8</b> 11:00(50分) ホットヨガ 渋谷 8名	体験 2 <b>予約 22</b> 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 22名	有料 ¥550 (税込) <b>予約 15</b> 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 15名
12:00	<b>予約 40</b> 12:15(30分) ハレトン HIRO 40名	<b>予約 20</b> 12:35(30分) エアロ30 渋谷 20名	<b>予約 18</b> 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 18名	ハンモックエクササイズ レッスンクラスに 関しての詳細は 別途スケジュールをご参照ください。	有料 ¥550 (税込) <b>予約 8</b> 13:15(50分) ホットシェイプボール HIRO 8名	12:15(30分) ハレトン HIRO	
13:00	体験 2 <b>予約 40</b> 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名	有料 ¥550 (税込) <b>予約 20</b> 13:35(45分) ラテンエアロ 大島 20名	EVENT 有料 ¥1540 (税込) <b>予約 8</b> 14:15(75分) ハンモックエクササイズ オープン75 Izumi 8名			13:15(30分) デトックスフロー Izumi	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	有料 ¥440 (税込) <b>予約 25</b> 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		スクリーンレッスン <b>予約 20</b> 15:20(30分) ZUMBA 樹山 20名	体験 2 <b>予約 40</b> 15:20(30分) ZUMBA 樹山 40名	有料 ¥1100 (税込) <b>予約 8</b> 16:00(30分) TRX 堀 8名		
15:00		有料 ¥440 (税込) 体験 2 <b>予約 20</b> 16:50(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 20名					
16:00	有料 ¥330 (税込) <b>予約 40</b> 17:20(45分) ZUMBA 竹内 40名						
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							20:00 CLOSE

- 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



## ハンモックエクササイズ オープン75

(Izumi IR)

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！

ファンダメンタル(中級クラス)を5回以上受講経験のある方がご参加頂けます。



### 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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07

7/23(金・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**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	<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	予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	予約 20 11:20(30分) adidas SHINDO 堀田 20名	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥1540 (税込)</b> 予約 8 11:20(75分) ハンモックエクササイズ ストレッチ 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 12:30(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			ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分 ¥100 (税込)	12:30(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			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	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>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。	14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田	
15:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 25 15:20(45分) UBOUND 村井 25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	<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 40 18:30(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 40名						
19:00							
20:00							

- 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



## ハンモックエクササイズ ストレッチ (Izumi IR)

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。

ファンダメンタル(中級クラス)を1回以上受講経験のある方がご参加頂けます。



### 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

# ハンモックエクササイズ 2021.07 Lesson Schedule

全レッスン60分 有料 **1回 ¥1,320 (税込)** でご参加いただけます。  
フロント横券売機にてチケットを購入し、インストラクターにお渡しください。

日	月	火	水	木	金	土
				11:45 Izumi 8名 オープン 予約 8	11:20 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:10 JUN 8名 エアバー入門 予約 8
					14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
4	5	6	7	8	9	10
				11:45 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:20 Izumi 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	
	13:40 JUN 8名 シェイプアップ 予約 8	19:30 Kaoru 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8			14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
11	12	13	14	15	16	17
				11:45 Izumi 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	11:20 Izumi 8名 シェイプアップ 予約 8	11:10 JUN 8名 ♥リストラティブ 予約 8
	13:40 JUN 8名 オープン 予約 8	19:30 Kaoru 8名 ファンダメンタル 予約 8			14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
18	19	20	21	22	23	24
		★イベントレッスン★ 【料金】¥1,540(税込)		11:45 Izumi 8名 ♥リストラティブ 予約 8	11:20 Izumi 8名 ストレッチ(75分) 予約 8	★イベントレッスン★ ファンダメンタルの レッスンを1回以上受講経験 のある方が参加対象となります 【料金】 ¥1,540(税込)
	13:40 JUN 8名 エアバー入門 予約 8	19:30 Kaoru 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8		14:15 Izumi 8名 オープン(75分) 予約 8	14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
25	26	27	28	29	30	31
				11:45 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:20 Izumi 8名 ♥リストラティブ 予約 8	11:10 JUN 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8
	13:40 JUN 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	19:30 Kaoru 8名 シェイプアップ 予約 8			14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	

予約 WEB予約枠



初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

## 【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

## 毎週金曜日『フュージョン』

担当：Izumi IR

時間：14：15～ 75分レッスン

料金：¥8,800(税込)

※5回レッスン分

## 【参加条件】

オープンレッスンのレッスンに5回以上

参加経験のある方

1回からのご参加も可能

※1回参加 ¥1,760 (税

## 《参加時の注意》

・持病をお持ちの方

・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

## 《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

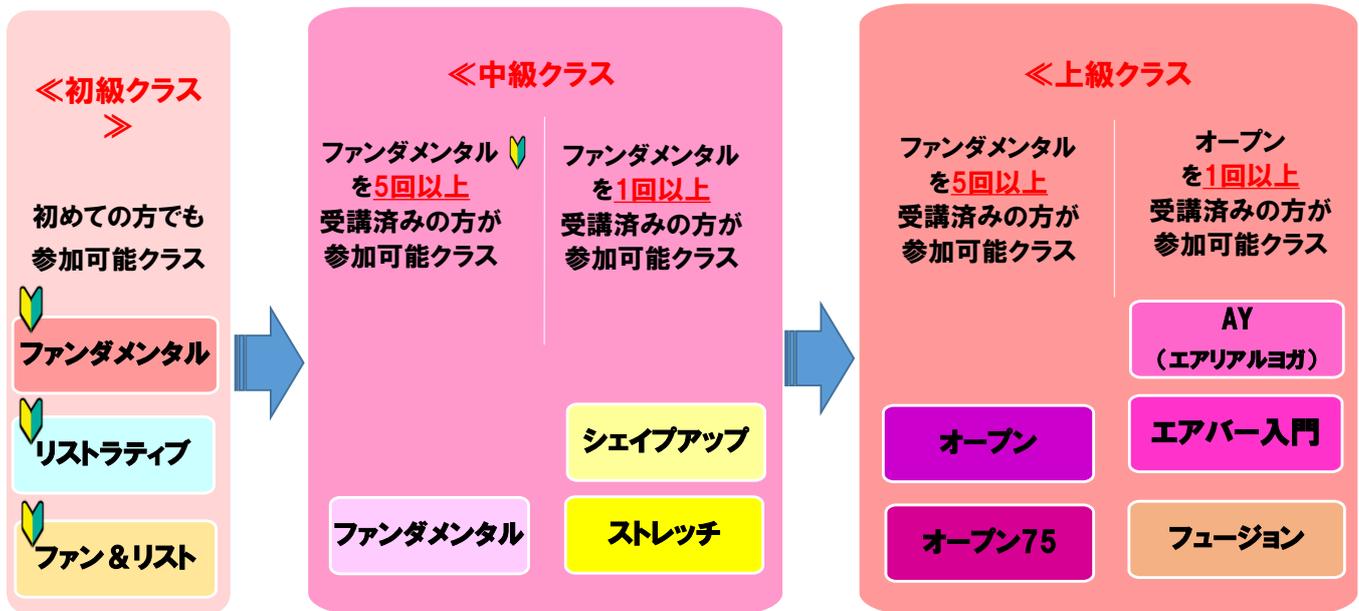
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき  
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。  
予めご了承ください。



# ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



## ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

「アンティグラビティ」とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

### ファンダメンタル(初心者クラス) ★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

### ファン&リスト ★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

### シェイプアップ ★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。

**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

### オープン ★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。

**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

### AY(エアリアルヨガ) ★★★★★

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。**オープン**を5回以上受講してからご参加ください。

### フュージョン ★★★★★

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。**オープン**を5回以上受講してからご参加ください。

### リストラティブ ★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行きます。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

### ファンダメンタル ★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。

**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

### ストレッチ ★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。

**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

### オープン75 ★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！

**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

### エアバー入門 ★★★★★

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。**オープン**を5回以上受講してからご参加ください。