

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07/22~7/31 時短営業スケジュール

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ツク様〜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 22日 休講	スクリーンレッスン 予約 18 (12) 10:15(30分) 7ツク様〜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 22日 休講		10:15(30分) 7ツク様〜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	予約 8 11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名 22日 休講	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) パレトン HIRO 40名	予約 20 12:35(30分) エアロ30 渋谷 20名				12:15(30分) パレトン 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	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 18 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 18名		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			有料 ¥1100 (税込) 予約 8 18:00(30分) TRX 堀 8名				
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 19:00(45分) ZUMBA 竹内 40名	体験 2 予約 20 18:45(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 20名		予約 15 19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名 22日 休講			
20:00							
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
- 新規レッスン
- スクリーンレッスン
- シューズ不要
- 初心者向け

藤沢市がまん延防止等重点措置区域に指定されたため、**7/22(木)~8/22(日)**までの期間、本館のみ時短営業となります。それに伴い、19時以降のレッスンが休講または時間変更となります。

※政府、行政機関の状況により内容等に変更がある場合がございます。予めご了承ください。

【営業時間】

平日・土曜
10:00-21:00
(ジム・プールエリア利用は 20:00まで)

日曜・祝日

10:00-20:00
(ジム・プールエリア利用は 19:30まで)

21:00 CLOSE

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