

# 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

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	予約 40 10:15(30分) ヨガ 奈良 40名		スクリーンレッスン 予約 18 10:15(30分) ヨガ 奈良 18名			10:15(30分) ヨガ 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 ¥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) バレー 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。	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	12:15(30分) バレー 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	EVENT 有料 ¥1540 (税込) 予約 8 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
14:00	有料 ¥440 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25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			体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。		
16:00		有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 20 16:50(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 20名	有料 ¥1100 (税込) 予約 8 16:00(30分) TRX 堀 8名				
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 17:20(45分) ZUMBA 竹内 40名						
18:00							
19:00							
20:00							20:00 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為  
**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)



## 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 2021.07/22~7/31 時短営業スケジュール

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) ゆったりほくしストレッチ YUI 15名				
11:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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 ¥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					
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					
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
- 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

藤沢市がまん延防止等重点措置区域に指定された為  
**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)



## 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