

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

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 予約 18 10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海 18名			10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海	TRIAL LESSON セントラルスイムクラブにて 予約 15 10:30(30分) 背泳ぎ(初級) 小堀 15名
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) しなやかボディ-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！ 45分¥100 (税込)	7/27 限定 TRIAL LESSON 泳法 背泳ぎ(初級) レッスンが 追加開催！！	セントラルスイムクラブにて 予約 30 11:30(30分) アクアピクス 小堀 30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				
14:00	予約 40 14:20(30分) ZUMBA 金子 40名	スクリーンレッスン 予約 20 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							
18:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
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 予約 20 19:15(30分) ナイトリラクソガ 澤田 20名	予約 18 19:00(30分) GYM&RUN 堀田 18名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:00(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							
21:00							

■ エアロピクス系-有酸素系計 (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

【参加予定の会員様へ】
 7/27のプールレッスンは2本とも**セントラルスイムクラブ**にて行います。
 ご参加予定のお客様は、お時間までにセントラルスイムクラブにてご準備をお願いいたします。
 スイムクラブの利用方法などご不明点はフロントまでお越しください。



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。
 ※**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