

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

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	有料 ¥330 (税込) 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	予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:20(30分) adidas SHINDO 堀田 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	有料 ¥770 (税込) 予約 8 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 8名	有料 ¥550 (税込) 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。		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！	12:30(30分) GYM&RUN 堀田			
13:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。		有料 ¥1100 (税込) 予約 8 13:15(30分) TRX Matsu 8名		45分 ¥100 (税込)	12:30(30分) GYM&RUN 堀田			
14:00		スクリーンレッスン 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 20名	有料セッション 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		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！			
15:00	23日 休講 有料 ¥440 (税込) 予約 25 15:20(45分) UBOUND 村井 25名	23日 休講				14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田			
16:00			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>有料セッション 『フュージョン』 \6名限定！！\</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。</p> <p>※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>						
17:00									
18:00									
19:00	有料 ¥1100 (税込) 予約 40 19:00(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 40名								
20:00	30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
- 有料
- 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