

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

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	TRIAL LESSON 7/24 開講 予約 20 10:15(45分) BODY BALANCE FX 加藤 20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	TRIAL LESSON 8月より レギュラー レッスン予定★		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	TRIAL LESSON 7/31 開講 予約 20 11:15(30分) やさしいHIPHOP 新井 20名 スクリーンレッスン	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:10(60分) ハンモックエクササイズ				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	有料 ¥440 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名	JUN 8名 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			
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) ホットリンバヨガ 大西 8名		
17:00					ホットルーム 空き時間 ご利用できます！		
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		45分 ¥100 (税込)	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。				ご利用可能な時間 は 館内の掲示を ご確認ください。		
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

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)

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