

# 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

## 月曜日

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 ¥440 (税込)<br>体験 2 予約 40<br>10:20(45分)<br>リズムシェイブ<br>竹内 40名 |   | 有料 ¥770 (税込)<br>予約 18<br>10:10(45分)<br>ベリーダンス<br>Nanja 18名         | 有料 ¥770 (税込)<br>予約 15<br>10:15(75分)<br>アシュタンガヨガ<br>ビギナー<br>田中 15名 |   |                                  |   |
| 11:00 | 体験 2 予約 40<br>11:30(30分)<br>ヨガ<br>ナカシマトオル 40名                 | スクリーンレッスン<br>11:30(30分)<br>ヨガ<br>ナカシマトオル 20名          | 予約 18<br>11:20(30分)<br>やさしいバレエ<br>YUI 18名                          | 男性限定<br>体験 2 予約 15<br>12:00(30分)<br>メンズヨガ<br>田中 15名               | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 8<br>11:15(50分)<br>ホットリラックスヨガ<br>田波 8名 | 11:30(30分)<br>ヨガ<br>ナカシマトオル      |   |
| 12:00 | 有料 ¥440 (税込)<br>予約 40<br>12:30(45分)<br>エアロ45<br>堀 40名         |   | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 18<br>12:20(50分)<br>パワーヨガ<br>ナカシマトオル 18名        |   |   |                                  |   |
| 13:00 | 有料 ¥440 (税込)<br>予約 30<br>13:35(45分)<br>ベーシックステップ45<br>堀 30名   | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 20<br>13:30(50分)<br>フラ<br>MAKI 20名 | 有料 ¥1320 (税込)<br>予約 8<br>13:40(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>JUN 8名       |   |   | オンラインレッスンは<br>ご予約なしで<br>ご参加頂けます！ | 体験 2 予約 22<br>13:15 (30分)<br>アクアジョグ<br>長嶋 22名               |
| 14:00 | 体験 2 予約 40<br>14:50(30分)<br>ヨガ<br>MAKI 40名                    | スクリーンレッスン<br>14:50(30分)<br>ヨガ<br>MAKI 20名             | ハンモックエクササイズ レッスンクラスに<br>関しての詳しい詳細は<br>別途スケジュールをご参照ください。            |   |   | 14:50(30分)<br>ヨガ<br>MAKI         | 予約 10<br>14:00 (30分)<br>クロール<br>小島 10名                      |
| 15:00 | 体験 2<br>新規入会者の体験予約枠となっております。                                  |   |  |   |   |                                  | 予約 10<br>14:45 (30分)<br>平泳ぎ<br>小島 10名                       |
| 16:00 |   |   |  |   | ホットルーム<br>空き時間<br>ご利用できます！<br><br>45分¥100 (税込)            |                                  | クロール・平泳ぎ<br>クラス日程<br>5日・19日<br>初級<br><br>12日・26日<br>中級      |
| 17:00 |   |   |  |   | ご利用可能な時間は<br>館内の掲示を<br>ご確認ください。                           |                                  | ※政府、行政機関の<br>状況により内容等に変更<br>がある場合がございます。<br>予めご了承ください。      |
| 18:00 |   |   |  |   |   |                                  | 【営業時間】<br>平日・土曜<br>10:00-21:00<br>(ジム・プールエリア利用は<br>20:00まで) |
| 19:00 | 予約 40<br>19:00(30分)<br>エアロ30<br>伊藤 40名                        |   | TRIAL LESSON<br>予約 10<br>19:00(45分)<br>Group Power 45<br>Matsu 10名 | 7/26(月) 限定<br>TRIAL LESSON<br>8月より<br>レギュラーレッスン<br>予定★            |   |                                  | 日曜・祝日<br>10:00-20:00<br>(ジム・プールエリア利用は<br>19:30まで)           |
| 20:00 |   |   |  |   |   |                                  |   |
| 21:00 |   |   |  |   |   |                                  |   |

- エアロビクス系-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

藤沢市がまん延防止等重点措置区域に指定された期間、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は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