

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.09

9/20
(月・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	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイプ 竹内 40名			有料 ¥770 (税込) 予約 15 10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 15名			
11:00	体験 2 予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	スクリーンレッスン 予約 20 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 20名	予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名			11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00	Event Lesson 予約 30 12:30(45分) ウォーキングレッスン 〜一生自分の足で歩く〜 堀 30名		有料 ¥550 (税込) 予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 18名	男性限定 体験 2 予約 15 12:00(30分) メンズヨガ 田中 15名		オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
13:00	Event Lesson 有料 ¥330 (税込) 予約 40 13:35(60分) RITOMOS®60 堀 40名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名				Event Lesson 予約 10 14:30 (30分) バタフライ(初中級) 飛川 10名	
14:00	体験 2 予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名	予約 20 15:00(30分) 楽々ダンス JAM Emi 20名	NEW!! ダンスが初めての方でも 楽しく始められる レッスンです♪			14:50(30分) ヨガ MAKI	予約 15 15:15 (30分) フィンスイム 飛川 15名
15:00							
16:00					ホットルーム 空き時間 ご利用できます！		
17:00			体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。		45分¥100 (税込)		
18:00	Event Lesson 予約 40 18:30(45分) エアロ45 伊藤 40名	有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 20 18:00(45分) HIP HOP 河西 20名			ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。		
19:00		Event Lesson 15分拡大の スペシャルレッスン★					



ウォーキングレッスン
～一生自分の足で歩く～
相当・極IP

レッスン内でウォーキングフォームが改善するドリルを行い、
Before⇒Afterを体感していただけます。
コロナの影響でウォーキングを始めた方、ウォーキングフォームを
知りたい方にオススメのレッスンです。



RITOMOS®60

様々なダンスの要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、11曲/1時間の音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。音種のダンス（ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レグトン）などにより構成されています。

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 2021.09

9/23
(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) リラックスヨガ 奈良 40名		スクリーンレッスン 10:15(30分) リラックスヨガ 奈良 18名			10:15(30分) リラックスヨガ 奈良	
11:00 予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名		有料 ¥1320 (税込) ANTIGRAVITY 予約 8 11:45(60分) ハンモックエクササイズ リストラティブ 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) アクアウォーク&リズム カオル 22名
12:00 予約 40 12:15(30分) パレトン 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 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 18名		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) パレトン 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	スクリーンレッスン 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 12名			13:15(30分) デトックスフロー Izumi	
14:00 有料 ¥330 (税込) Les Mills 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		スクリーンレッスン 16:00(30分) TRX 堀 8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 体験 2 予約 40 15:20(30分) ZUMBA 樹山 40名	予約 20 15:20(30分) ZUMBA 樹山 20名	有料 ¥1100 (税込)				
Event Lesson 予約 40 16:10(45分) エアロ45 周田 40名	有料 ¥330 (税込)					
17:00 有料 ¥330 (税込) 予約 40 17:20(45分) ZUMBA 竹内 40名	体験 2 予約 20 16:50(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 20名	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。				
18:00						
19:00						
20:00						

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



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