

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.9/13~9/30 通常営業プログラム

## 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
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 40 10:15(45分) ベーシックエアロ 岡川 40名 NEW!!	NEW!! 岡川IRの 新レッスンを スタートします♪		予約 15 10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 15名		NEW!! ダンスと持久カトレニング を組み合わせた アクアレッスン♪	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 22 11:00 (30分) アクアサーキット 小堀 22名
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 体験 2 予約 40 11:15(45分) ポ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	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 18名		<b>有料 ¥550 (税込)</b> 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！	NEW!! 予約 10 11:45 (30分) 週替わり四泳法(初級) 小堀 10名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 22 14:05 (30分) アクアピクス 周田 22名
<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 30 12:20(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	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	45分¥100 (税込) ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	四泳法 スケジュール 1週目: クロール 2週目: 平泳ぎ 3週目: 背泳ぎ 4週目: バタフライ	
予約 40 13:30(30分) パレト 金子 40名	*10月より有料予定 予約 20 13:10(30分) 機能改善教室 周田 20名 NEW!!	NEW!! 身体の基本運動 能力を高める レッスンです♪	体験 2 予約 15 14:00(30分) リラクソヨガ 大西 15名			NEW!! 新インストラクターによる アクアレッスンです♪
予約 40 14:30(30分) ZUMBA 金子 40名	予約 20 14:30(30分) ZUMBA 金子 20名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 15:10(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名				
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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 <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 20名					
体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
	スクリーンレッスン			<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 8 19:15(50分) ホットヨガ ナカシマ トオル 8名	予約 8 19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田	
体験 2 予約 40 19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 40名	予約 20 19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 体験 1 予約 8 19:30(60分) ハンモックエクササイズ Kaoru 8名 ANIMGRAVITY	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。			
予約 40 20:05(30分) adidas GYM&RUN 堀田 40名					adidas 20:05(30分) adidas GYM&RUN 堀田	

- エアロピクス系・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

### 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