

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.10

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 ¥330 (税込) 予約 40 10:20(45分) リズムシェイブ 竹内 40名		有料 ¥770 (税込) 予約 18 10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18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		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			予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 4日・18日 休講		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 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	有料 ¥330 (税込) 予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名 4日・18日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名		NEW!! 有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:00(50分) ホットリンパヨガ 田波 8名		予約 22 13:15 (30分) アクアジョグ 長嶋 22名
14:00			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。			NEW!! 田波IRのホットレッスンが 時間変更+内容変更で スタート♪	
15:00	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				予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI	
16:00					ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 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。		
17:00							
18:00							
19:00	予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名					予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤	
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 20:00(45分) Group Power45 Matsu 25名 4日・11日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 20 20:00(45分) HIP HOP 河西 20名					予約 15 19:30 (30分) フィンスイム 飛川 15名
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 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分前**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 2021.10

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
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 10:10(45分) ベーシックエアロ 岡川 40名		予約 18 10:25(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 18名				
11:00	有料 ¥330 (税込) 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 11:10(30分) リズムシェイプ 渋谷 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 11:15(45分) ポディコンディショニング 岡川 18名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:30(50分) ホットヨガ 竹永 8名		有料 ¥330 (税込) 予約 22 11:00 (30分) アクアサーキット 小堀 22名
12:00	有料 ¥550 (税込) 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 10 12:45(30分) おなかシェイプ TRX 渋谷 10名	予約 15 12:00(30分) ヨガ 後藤 15名 12日 代行	NEW!! 空き時間 ご利用できます！ 45分¥100 (税込)		予約 10 11:45 (30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名
13:00		予約 20 13:10(30分) 機能改善教室 周田 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名				
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 14:00(45分) RITOMOS® 堀 40名	NEW!! 人気プログラムが レギュラーレッスンとして スタート♪			ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。		予約 22 14:05 (30分) アクアピクス 周田 22名
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 15:10(45分) ベーシックエアロ45 星 40名	スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:10(45分) ベーシックエアロ45 星 20名	予約 18 15:00(30分) ヨガ 大西 18名				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	NEW!! 金子IRのZUMBAが 時間変更し ナイトレッスンとして スタート♪		予約 18 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 18名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:15(50分) ホットヨガ ナカシマ トオル 8名		
20:00	NEW!! 自体重トレーニングや 有酸素運動を音楽に合わせ 全身を鍛えるプログラム！ 心身共にリフレッシュしながら 本格的なトレーニングに チャレンジしましょう♪					20:00(30分) STRONG NATION® 竹内	
21:00							

- 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

NEW!!
新インストラクター
レッスンです♪

NEW!!
浮く・潜る・泳ぐの
基本の習得を行います♪

オンラインレッスンは
ご予約なしで
ご参加頂けます！

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 2021.10

木曜日

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	予約 40 (25) 10:15(30分) リラクｽﾞｰル(7日・21日) ヨガ(14日・28日) 奈良 40名(25名) リラクｽﾞｰルは25名	予約 20 10:20(30分) ピラティス 後藤 20名	スクリーンレッスン 予約 18 (12) 10:15(30分) リラクｽﾞｰル(7日・21日) ヨガ(14日・28日) 奈良 18名(12名) リラクｽﾞｰルは12名	予約 15 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 15名		10:15(30分) リラクｽﾞｰル(7日・21日) ヨガ(14日・28日) 奈良	
11:00	予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	有料セッション 10月は14日・28日 開講 11:15(60分) 美姿勢メソッド withストレッチボール 内海 12名	有料 ¥1320 (税込) 11:45(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	予約 8 11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名	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	予約 22 11:00(30分) アクアワーク&リズム カオル 22名 有料 ¥550 (税込)
12:00	予約 40 12:15(30分) バレトン HIRO 40名	予約 20 12:35(30分) エア口30 渋谷 20名		21日 代行		12:15(30分) バレトン HIRO	予約 15 11:40(30分) アクアヌードル カオル 15名
13:00	予約 40 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名	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 予約 18 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 18名		予約 8 13:05(50分) ホットシェイプボール HIRO 8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 有料 ¥330 (税込) Les Mills 予約 12 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 12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		スクリーンレッスン 予約 20 15:20(30分) ZUMBA 樹山 20名					
16:00	予約 40 15:20(30分) ZUMBA 樹山 40名						
17:00							
18:00							
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 19:00(45分) ZUMBA 竹内 40名	予約 20 19:00(30分) エア口30 周田 20名	有料 ¥1100 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	予約 15 19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名			
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名	予約 20 20:00(30分) ナイトリラクｽﾞｰル 周田 20名	NEW!! 新インストラクターの ナイトレッスんです！				
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 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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.10

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
有料 ¥330 (税込) 予約 40 10:15(45分) エアロシェイブ 清水 40名	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			
	有料 ¥550 (税込) 予約 20 11:10(50分) DISCO WORLD 上村 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		
予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	予約 20 12:25(30分) ムーブメント初級30 Matsu 20名 1日 29日 休講	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。		予約可能 空き時間 ご利用できます！ 45分 ¥100 (税込)	12:20(30分) 太極舞 上村	
予約 40 12:20(30分) 太極舞 上村 40名		有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:15(30分) カラダリリース Matsu 18名 1日 29日 休講	NEW!! Matsu IRの 新レッスンです♪	ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	12:20(30分) 太極舞 上村	
	スクリーンレッスン 予約 20 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			オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
予約 40 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名		有料セッション 『フュージョン』 \6名限定！！				
		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置いて 1か月5回のレッスンを行います！				
		※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！！				
		9月5回開催：¥8,800 (税込) 1回参加：1,760 (税込)				
		5回参加のご予約は9/17~9/21の期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9/23(木)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。				
		※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。				
NEW!! 新インストラクターの 新レッスン2本です♪	有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:00(45分) UBOUND 盛 25名	有料 ¥1100 (税込) 予約 20 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 20名				
予約 40 20:00(30分) ピラティス 盛 40名						

- 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

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。

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.10

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	予約 40 10:10(30分) ボディケア 牧 40名	有料 ¥330 (税込) 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		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分 ¥100 (税込)	予約 10 10:10(30分) ボディケア 牧	
11:00	予約 40 11:15(30分) やさしいHIP HOP 新井 40名	予約 20 11:20(30分) ムーブメント初級30 村井 20名 スクリーンレッスン	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:10(60分) HANMOCKエクササイズ JUN 8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！ 有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:30 (30分) バタフライ(初級) 小堀 10名	
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 12:05(45分) UBOUND 村井 25名	予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名	30日 休講			NEW!! 小堀IRの 泳法レッスンが 2つスタート♪	予約 10 12:15 (30分) 背泳ぎ(初級) 小堀 10名
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) 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 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名	予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名				予約 22 14:30 (30分) アクアビクス 長嶋 22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 15:30(45分) Group Fight 福田 20名	NEW!! 福田IRの 新レッスンです♪				23日 代行
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 16:30(50分) 筋膜リリース デトックスヨガ 大西 8名		
17:00							
18:00	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			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	
19:00							
20:00							
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 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 2021.10

日曜日

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/ゴルフ
10:00	予約 40 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:10(40分) リセットピラティス Emi 20名	予約 18 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 18名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます!	予約 40 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜	
11:00	予約 40 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 40名	予約 20 11:10(30分) バーニングコアトレ Emi 20名	予約 18 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 18名	予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 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。	予約 20 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ	ゴルフ会員限定レッスン 予約 2 11:30(30分) 基礎編 小石 2名
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 12:10(45分) ベーシックエアロ45 清水 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO MUSICAL 福田 20名			有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:15(50分) ホットリラックスヨガ MAI 8名		24Hゴルフにてレッスン レッスン詳細は下記を ご確認ください
13:00	↑10日・24日のみ開講 有料 ¥550 (税込) 予約 40 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 40名	スクリーンレッスン 有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 20名	スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(50分) 筋膜リリース& ストレッチポールピラティス 吉澤 15名	お知らせ 10/10・10/24は 1スタにて下記レッスンを 行います。 予約 30 13:15(30分) ベーシックステップ30 清水 30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	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	スクリーンレッスン 予約 20 15:45(30分) ZUMBA 樹山 20名	スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 予約 12 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 12名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:40(50分) ミュージックフロアヨガ® 吉澤 8名		
16:00	予約 40 15:45(30分) ZUMBA 樹山 40名						
17:00	予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名						
18:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 40名						
19:00							
20:00							

- 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 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

10/10・10/24は
1スタにて下記レッスンを
行います。
予約 30
13:15(30分)
ベーシックステップ30
清水 30名

24H ゴルフ会員様
限定レッスン

小石フロによるゴルフレッスンのお知らせ

レッスン曜日: 毎週 水曜・日曜
※水曜日は本館休館となりますが、24Hゴルフはご利用頂けます。


レッスン時間: 水曜日 12:30~(30分)
日曜日 11:30~(30分)

定員: 2名
担当IR: 小石フロ (PGA:公益社団法人 日本プロゴルフ協会会員、ティーリングプロB級取得)

レッスン内容: 水曜日(12:30~) 応用編
日曜日(11:30~) 基礎編

- 1週目: ドライバーについて
- 2週目: アイアンについて
- 3週目: アプローチについて
- 4週目: パターについて
- 5週目: ゴルフストレッチ(日曜日のみ)

当日はレッスンの30分前よりIRが24Hゴルフにおりますので
ご不明点等ございましたらお気軽にお声がけください!



【ゴルフレッスン開催に伴うお願い】

- ・レッスンはご予約制となります。ご予約は当クラブ「レッスン予約」よりお願いいたします
- ・レッスンのお時間は1~2の打席を利用するため、フリーでのご利用ができません。予めご了承ください

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。
- ※レッスン内容の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

ハンモックエクササイズ 2021.10 Lesson Schedule

全レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。
フロント横券売機にてチケットを購入し、インストラクターにお渡しください。

日	月	火	水	木	金	土
					11:20 Izumi 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	11:10 JUN 8名 エアバー入門 予約 8
					14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
3	4	5	6	7	8	9
				11:45 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:20 Izumi 8名 シェイプアップ 予約 8	11:10 JUN 8名 ファンダメンタル 予約 8
	13:40 JUN 8名 ♥ファン&リスト 予約 8				14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
10	11	12	13	14	15	16
				11:45 Izumi 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	11:20 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:10 JUN 8名 ♥リストラティブ 予約 8
	13:40 JUN 8名 オープン 予約 8				14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
17	18	19	20	21	22	23
				11:45 Izumi 8名 ♥リストラティブ 予約 8	11:20 Izumi 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	11:10 JUN 8名 オープン 予約 8
	13:40 JUN 8名 エアバー入門 予約 8				14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
24/31	25	26	27	28	29	30
				11:45 Izumi 8名 オープン 予約 8	11:20 Izumi 8名 ♥リストラティブ 予約 8	
	13:40 JUN 8名 ♥ファン&リスト 予約 8				14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	

予約 WEB予約枠



初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

毎週金曜日『フュージョン』

担当：Izumi IR

時間：14：15～ 75分レッスン

料金：¥8,800(税込)

※5回レッスン分

定員：6名

【参加条件】

オープンのレッスンに5回以上の

参加経験のある方

1回からのご参加も可能

※1回参加 ¥1,760 (税込)

《参加時の注意》

・持病をお持ちの方

・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

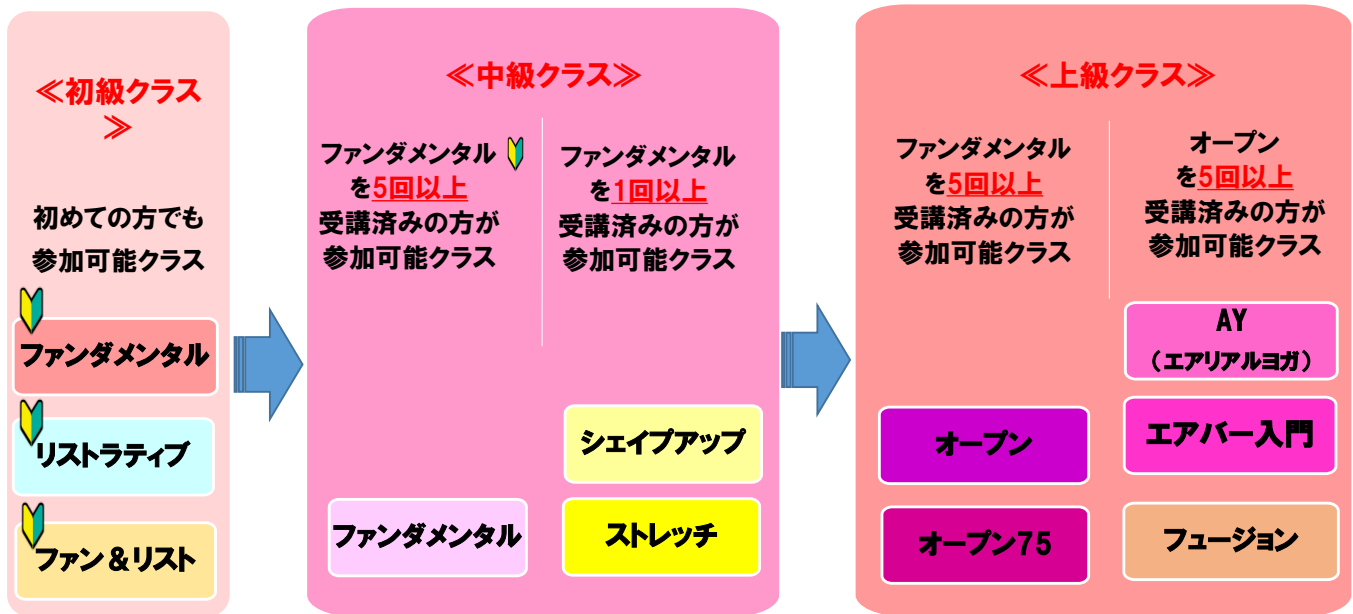
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。
予めご了承ください。



ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

「アンティグラビティ」とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

ファンダメンタル(初心者クラス) ★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

ファン&リスト ★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

シェイプアップ ★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。

ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン ★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

AY(エアリアルヨガ) ★★★★★

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。**オープン**を5回以上受講してからご参加ください。

フュージョン ★★★★★

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。**オープン**を5回以上受講してからご参加ください。

リストラティブ ★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行きます。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル ★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

ストレッチ ★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。

ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン75 ★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

エアバー入門 ★★★★★

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、脚の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。**オープン**を5回以上受講してからご参加ください。