

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 | | | 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 | | | | 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 | | | | | 19:00(30分) エアロ30 伊藤 | 予約 15 19:30 (30分) フィンスイム 飛川 15名 |
| 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 | | | | | |
| 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) ボ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 | 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) リラクスボール(7日・21日) ヨガ(14日・28日) 奈良 40名(25名) リラクスポールは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) リラクスボール(7日・21日) ヨガ(14日・28日) 奈良 18名(12名) リラクスポールは12名 | 予約 15 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 15名 | | 10:15(30分) リラクスボール(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) 予約 8 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 | 予約 40 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名 | 予約 20 20:00(30分) ナイトリラックスヨガ 周田 20名 | NEW!! 新インストラクターの ナイトレッスンです♪ | | | | |
| 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。
- ※1R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。 | | 予約可能枠 予約 8 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♪ | 予約可能枠 予約 8 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 フェージョン Izumi 6名 | NEW!! Matsu IRの 新レッスンです♪ | 予約可能枠 予約 8 12:20(30分) 太極舞 上村 | スクリーンレッスン 予約なし 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 | |
| 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 『フェージョン』 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。 | | 予約可能枠 予約 8 12:20(30分) 太極舞 上村 | スクリーンレッスン 予約なし 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 | |
| NEW!! 新インストラクターの 新レッスン2本です♪ | | | | 予約可能枠 予約 8 12:20(30分) 太極舞 上村 | | |
| 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
- 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 泳法レッスンを 2つスタート♪ | 有料 ¥330 (税込) 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 | | 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名 | 予約 2 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 2 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！ | |
| 14:00 | 10日 24日 休講 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 有料 ¥330 (税込) 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 |
| 15:00 | 予約 40 15:45(30分) ZUMBA 樹山 40名 | スクリーンレッスン 予約 20 15:45(30分) ZUMBA 樹山 20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

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

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。

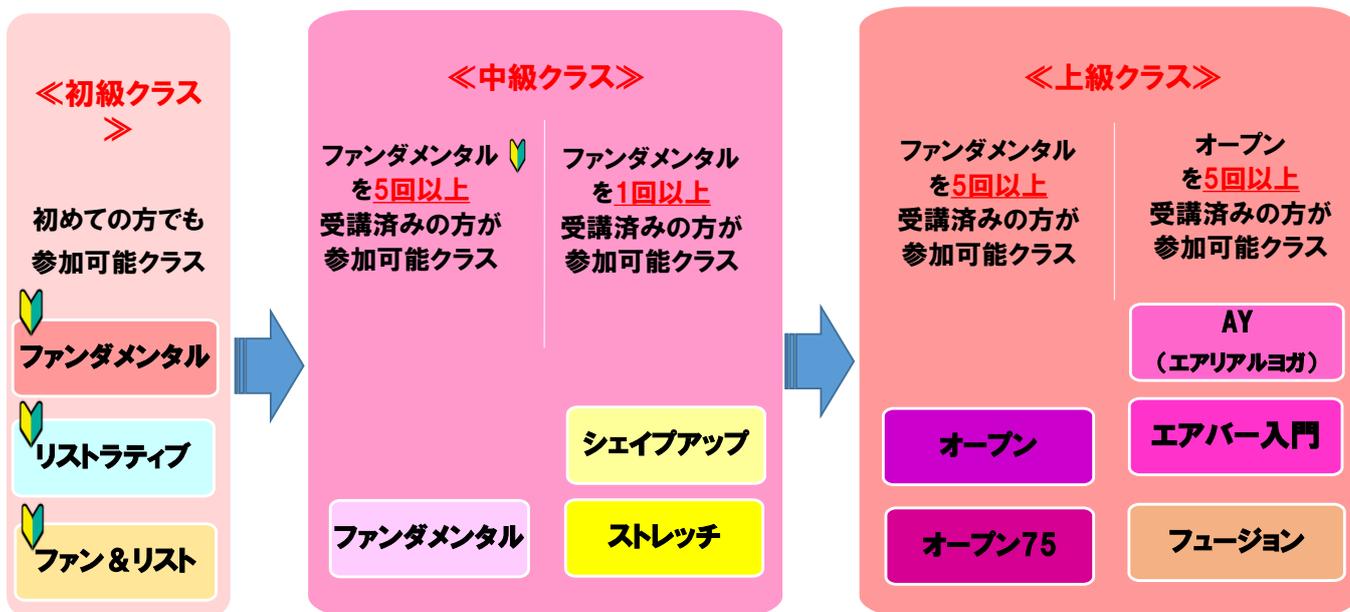
15分前にスタジオへお越しください。

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。

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います。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&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。

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。**

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。**

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 ★★☆☆

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。**

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。**

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。**

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。**

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。**