

# 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

## 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	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイブ 竹内 40名		<b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 18 10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18名 <b>20日 休講</b>	<b>有料 ¥770 (税込)</b> 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	<b>スクリーンレッスン</b> 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		<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 8 11:15(50分) ホットリラックスヨガ 田波 8名 <b>20日 休講</b>	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 <b>13日・27日 休講</b>		<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 18名	<b>男性限定</b> 体験 2 予約 15 12:00(30分) メンズヨガ 田中 15名		<b>オンラインレッスンは                      ご予約なしで                      ご参加頂けます！</b>	
13:00	<b>有料 ¥440 (税込)</b> 予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名 <b>13日・27日 休講</b>	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名 <b>20日 休講</b>	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。			
14:00	体験 2 予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名	<b>NEW!!</b> 予約 20 15:00(30分) 楽々ダンス JAM Emi 20名	<b>NEW!!</b> 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	
15:00	<b>27日は1スタジオ                      下記のレッスンを                      開催致します。</b>						
16:00	<b>27日は1スタジオ                      下記のレッスンを                      開催致します。</b>				ホットルーム 空き時間 ご利用できます！  <b>45分 ¥100 (税込)</b>		
17:00	<b>体験 2</b> 新規入会者の体験予約枠となっております。				ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。		
18:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 40 12:30(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 40名						
19:00	予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名						
20:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 20:00(45分) Group Power45 Matsu 25名 <b>6日 20日 休講</b>	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 体験 2 予約 20 20:00(45分) HIP HOP 河西 20名 <b>13日 休講</b>				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
- 有料
- 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**からお願いいたします。  
 ※レッスン中はご自身の音声务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