

# 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

## 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
10:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 体験 2 予約 40 10:15(45分) エアロサーキット 清水 40名	体験 2 予約 20 10:20(30分) シニラストレッチヨガ 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			
11:00	予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	予約 20 11:20(30分) adidas SHINDO 堀田 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	<b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 8 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 8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		
12:00	予約 40 12:30(30分) adidas GYM&RUN 堀田 40名	体験 2 予約 20 12:25(30分) ムーブメント初級 Matsu 20名	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。		<b>ホットルーム 空き時間 ご利用できます！</b>  adidas 12:30(30分) adidas GYM&RUN 堀田		
13:00	<b>体験 2</b> 新規入会者の体験予約枠となっております。		<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 8 13:15(30分) TRX Matsu 8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。	12:30(30分) adidas GYM&RUN 堀田  <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>	
14:00	予約 40 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名	スクリーンレッスン 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 20名	<b>有料セッション</b> 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			14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田	
16:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>有料セッション 『フェージョン』 6名限定！！</b></p> <p>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おいて 1か月4回のレッスンを行います！</p> <p>※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！！</p> <p>9月4回開催：¥7,040 (税込) 1回参加：1,760 (税込)</p> <p>4回参加のご予約は8/20・8/21・8/22の3日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8/23(月)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。 ※1回参加の定員は4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。</p> </div>						
17:00							
18:00							
19:00	<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 40 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 40名						
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
- 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