

# 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

## 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) リラクゼーション(2日・16日・30日) ヨガ(9日・23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 23日 休講	スクリーンレッスン 予約 18 (12) 10:15(30分) リラクゼーション(2日・16日・30日) ヨガ(9日・23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 23日 休講		10:15(30分) リラクゼーション(2日・16日・30日) ヨガ(9日・23日) 奈良	
11:00	予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30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 23日 休講	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	体験 2 予約 22 11:00 (30分) アクアウォーク&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) エアロ30 渋谷 20名				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	体験 2 予約 40 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名	有料 ¥550 (税込) 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 13:15(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) 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) 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	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
17:00							
18:00							
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 19:00(45分) ZUMBA 竹内 40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 23日 休講			
20:00	体験 2 予約 40 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40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。
- ※**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