

9/20(月・祝)  
EVENT LESSON

9月20日(月・祝) イベントレッスン開催★  
ファースト会員ではないけれど、レッスンを受講してみたいというビジター様必見！当日参加可能です★



### 《予約方法》

レッスンのご予約はお電話 (0466-47-2110)  
またはご来館にてフロントで承ります。  
キャンセルは前日まで承ります。

### 《当日受付》

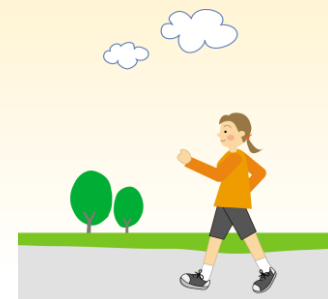
ビジター施設利用料**2200円(税込)**を当日**現金**にて頂戴致します。  
※RITOMOS@60にご参加の方は、別途レッスン参加費330円(税込)  
を頂戴いたします。  
レッスン前後に全施設ご利用頂けます。

ご不明点はフロントまでお問合せください。  
湘南台ファースト ☎0466-47-2110

### ウォーキングレッスン ～一生自分の足で歩く～

レッスン内でウォーキングフォームが改善するドリルを行い、  
Before⇒Afterを体感していただきます。  
コロナの影響でウォーキングを始めた方、ウォーキングフォームを  
知りたい方にオススメのレッスンです。

時間：12:30～(45分)  
スタジオ:1スタジオ  
定員：30名



RITMOS®

### RITOMOS®60

様々なダンスの要素が入り、“リズム”という意味のリトモス。  
アルゼンチン生まれの『RITOMOS@』は、11曲/1時間の  
音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。  
音種のダンス (ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトン)  
などにより構成されています。

時間：13:35～(60分)  
スタジオ:1スタジオ  
定員：40名  
料金：¥330(税込)