

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.12

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10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	SPS (セミプライベートサポート)
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!	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) ハンモックエクササイズ		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。	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます!	予約 10 11:30 (30分) バタフライ(初級) 小堀 10名 18日・25日 代行	予約 5 11:20(40分) ヨガスタジオ(はじめてのヨガ) 加藤 5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	JUN 8名 25日 休講				予約 10 12:15 (30分) 背泳ぎ(初級) 小堀 10名 18日・25日 代行	
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 5 14:00(40分) ゆっくり相談コース 竹永 5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					予約 22 14:30 (30分) アクアビクス 長嶋 22名 18日 休講	予約 5 15:00(40分) 肩ごり解消 竹内 5名
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			予約 5 16:00(40分) 腹筋おしりトレ 竹永 5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			予約 5 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西		予約 5 18:00(40分) マシンジム 竹内 5名
19:00								
20:00								
21:00								

マシンが初めての方に
オススメ!
丁寧にゆっくり進めます

年末年始のご案内
 2021年12/29(水)~2022年1/2(日)期間は、年末年始の為
 本館のみ休館となります。
 年始は2022年1/3(月)より営業致します。
 ※1/3(月)、1/4(火)は短縮営業(11:00-19:00)となります。

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

- 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