

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.12

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 (25) 10:15(30分) リラクゼーション(2日・16日) ヨガ(9日・23日) 奈良 40名(25名) リラクゼーションは25名	予約 20 10:20(30分) ピラティス 後藤 20名	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) ヨガ(9日・23日) 奈良 18名(12名) リラクゼーションは12名	予約 15 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 15名		10:15(30分) リラクゼーション(2日・16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	有料セッション 12月は9日・23日 開講 11:15(60分) 美姿勢メソッド withストレッチボール 内海 12名	有料 ¥1320 (税込) 11:45(60分) HANMOCK EXERCISE Izumi 8名	有料 ¥660 (税込) 予約 9 11:10(45分) バレエ基礎 雅 9名	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	予約 22 11:00(30分) アクアウォーク&リズム カオル 22名		
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	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	予約 15 13:15(30分) ベルグイス@骨盤 ワーク 中井 15名			13:15(30分) デトックスフロー Izumi		予約 5 13:00(40分) マンジム 盛 5名	
14:00	有料 ¥330 (税込) Les Mills 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		予約 15 14:15(45分) 筋膜ストレッチシリーズ 中井 15名			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 5 14:00(40分) 腹筋おしりトレ 盛 5名	
15:00	予約 40 15:20(30分) ZUMBA 樹山 40名		有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:20(45分) アースヨガ(EARTH YOGA) 盛 18名					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	
16:00								予約 5 16:00(40分) ゆっくり相談コース 竹内 5名	
17:00								予約 5 17:00(40分) 姿勢改善 竹内 5名	
18:00									
19:00	予約 40 19:00(30分) エアロ30 (中級) 周田 40名	予約 20 19:00(45分) ZUMBA 竹内 20名	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					
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名	予約 20 20:00(30分) ナイトリラクゼーション 周田 20名	予約 8 18:55(45分) TRX 堀 8名						
21:00									

NEW!!
盛IRの新レッスンは
スタート♪

アースヨガ(ERATH YOGA)とは...
心地良い音楽に合わせて
シンプルなヨガで体をほぐし、
誰でも出来る瞑想で心を
整えます。

筋膜ストレッチシリーズ

筋膜を整えることで、全身の流れをよくすることは勿論、
ボディラインを整えることが期待できます。

各週異なる内容でレッスンを行うクラスです。

時間：14:15~(45分) ※有料レッスン550円(税込)

スタジオ：リノスタジオ
担当IR: 中井IR 定員：15名

- 1週目：フローダンス (ラテンリズムに合わせて全身のコントロール能力を養います)
- 2週目：ヒップ&レッグ (O脚X脚改善・美脚・美尻づくりを中心に整えます)
- 3週目：くびれ (メリハリBody・くびれづくりを目指します)
- 4週目：バスト・デコルテ (バストアップ・デコルテラインを整えます)

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。

EVENT

23日限定☆
クリスマスイベントとして
15分拡大レッスン 開催します!
※開始時間が通常と異なりますので
ご確認ください!

予約 8
18:55(45分)
TRX
堀 8名

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分前**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

エアロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)	予約	予約可能枠
トレーニング系(シューズ必須)	有料	有料レッスン
ダンス系(シューズ必須)	新規	新設レッスン
リラクゼーション系	スクリーン	スクリーンレッスン
ハンモック系	シューズ	シューズ不要
プール系	初心者	初心者向け