

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.12

月曜日

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)
有料 ¥330 (税込) 予約 40 10:20(30分) STRONG NATION® 竹内 40名	予約 20 10:20(30分) 身体調整 Sato 20名	有料 ¥770 (税込) 予約 18 10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18名	有料 ¥770 (税込) 予約 15 10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 15名				予約 5 11:00(40分) フリーウエイト 佐藤 5名
予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	予約 20 11:20(30分) ピラティス Sato 20名	予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名	男性限定 予約 15 12:00(30分) メンズヨガ 田中 15名		予約 8 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル		予約 5 12:00(40分) ゆっくり相談コース 佐藤 5名
有料 ¥330 (税込) 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 6日・20日 休講		有料 ¥550 (税込) 予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 18名	予約 8 13:00(50分) ホットリンパヨガ 田波 8名 6日 代行	有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:00(50分) ホットリンパヨガ 田波 8名 6日 代行	予約 22 13:15 (30分) アクアジョグ 長嶋 22名		予約 5 14:00(40分) マシンジム 佐藤 5名
有料 ¥330 (税込) 予約 30 13:35(45分) ペーシックスステップ45 堀 30名 6日・20日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) おめかしhula MAKI 20名 EVENT 20日限定☆ クリスマス イベント レッスンです♪	予約 8 14:30(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名 13日-27日 休講	Merry Christmas	予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI	予約 22 15:00 (30分) 水中バレー	予約 5 15:00(40分) フリーウエイト 竹永 5名
12/6・12/20は 下記のレッスンを 1スタジオにて行います。		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。		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 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。			予約 5 16:00(40分) ストレッチボールの使い方 竹永 5名
予約 40 12:30(30分) ZUMBA Sato 40名							【対象】 はじめてから練習中 の方
予約 40 13:30(30分) ラテンエアロ Sato 40名							予約 5 18:40(40分) クロール・背泳ぎ 飛川 5名
予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名					予約 15 19:00(30分) エアロ30 伊藤	予約 15 19:30 (30分) フィンスイム 飛川 15名	
有料 ¥330 (税込) 予約 25 20:00(45分) Group Power45 Matsu 25名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 20:00(45分) HIP HOP 河西 20名						

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着・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)
- 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