

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.12

金曜日

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	有料 ¥330 (税込) 予約 40 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 40名	予約 20 10:20(30分) シニアストレッチヨガ 田波 20名	予約 18 10:20(30分) ヨガ Izumi 18名	予約 15 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名				
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:10(45分) ベストヒット歌謡曲 エクササイズ 上村 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	予約 9 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 9名	予約 8 11:15(50分) ホットリラックスヨガ 田波 8名			予約 5 11:00(40分) マンジム 佐藤 5名
12:00	予約 40 12:20(30分) 太極舞 上村 40名	予約 20 12:25(30分) ムーブメント初級30 Matsu 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:15(30分) カラダリリース Matsu 18名	EVENT Merry Christmas 24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！ 有料 ¥1540 (税込) 予約 8 11:20(75分) ハンモックエクササイズ オープン Izumi 8名				予約 5 12:00(40分) フリーウエイト 佐藤 5名
13:00		有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:15(45分) ローラーピラティス 盛 20名	有料セッション 予約 6 14:15(75分) ハンモックエクササイズ フュージョン Izumi 6名			予約 40 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名		予約 5 14:00(40分) 腹筋おしりトレ 佐藤 5名
14:00								予約 5 14:45(40分) 好きな種目 三枝 5名
15:00								予約 5 15:30(40分) エアロの基本ステップ 盛 5名
16:00								予約 5 17:00(40分) ピラティス 盛 5名
17:00								
18:00								
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:00(45分) UBOUND 盛 25名	有料 ¥1100 (税込) 予約 20 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 20名			予約 8 19:15(50分) ホットシェイプボール HIRO 8名			
20:00	予約 40 20:00(30分) ピラティス 盛 40名							
21:00								

NEW!!
 盛IRの新レッスンがスタート♪
 ローラーピラティスとは...
 ストレッチポールを使って
 背骨の柔軟性を高め、
 バランス能力を養い体幹を鍛えます。

有料セッション 『フュージョン』

6名限定!!

※通常レッスンの【オープン】に5回以上の参加経験があればどなたでもご参加できます!!

12月4回開催：¥7,040 (税込)
 1回参加：1,760 (税込)

4回参加のご予約は11/18~11/22の期間フロントにて先行受付を承ります。
 1回参加のご予約は11/23(火)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。
 ※1回参加の定員は4回参加申込みによって人数が異なります。予めご了承ください。
 ご不明点等は、フロントまでお問合せください。

ハンモックフィットネスを
 更に高めたい方向けのクラス
 隔週テーマに沿った内容に重点を置いて
 1か月4回のレッスンを行います!

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