

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.12

火曜日

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 10:10(45分) ベーシックエアロ 岡川 40名	予約 20 10:25(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 20名						
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名	予約 20 11:15(30分) リズムシェイプ 渋谷 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 18名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:30(50分) ホットヨガ 竹永 8名		有料 ¥330 (税込) 予約 22 11:00(30分) アクアサーキット 小堀 22名 14日・21日・28日 代行	
12:00	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:20(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	予約 20 12:20(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名	予約 10 12:40(30分) おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名	予約 15 12:00(30分) ヨガ 後藤 15名			予約 10 11:45(30分) ピジナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 14日・21日・28日 代行	
13:00		予約 20 13:10(30分) 機能改善教室 周田 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名					
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 14:00(45分) RITOMOS® 堀 40名						予約 22 14:05(30分) アクアピクス 周田 22名	
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 20名	予約 18 15:00(30分) ヨガ 大西 18名	有料 ¥330 (税込) 予約 40 14:00(60分) RITOMOS® 堀 40名	EVENT 21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！			
16:00					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。	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 16:00(40分) マシンジム 竹永 5名	
17:00								
18:00								
19:00	予約 40 19:00(30分) ZUMBA 金子 40名		NEW!! ナイトタイムの ハンモックエクササイズが スタート♪	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 19:30(60分) HANGGRAVITY ハンモックエクササイズ JUN 8名 7日 21日 休講	予約 15 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 15名 28日 代行	有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:15(50分) ホットヨガ ナカマン トオル 8名	予約 5 18:40(40分) フリーウエイト 竹内 5名	
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 20:00(30分) STRONG NATION® 竹内 40名							
21:00								

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

	予約	予約可能枠
	有料	有料レッスン
		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

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。