

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2022.05

早朝ゴルフレッスン★

ゴルフ会員限定レッスン
予約 2
6:30(30分)
体験してからフルスイング
小石 2名

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。
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	本館プール	別館プール	SPS (セミプライベートサポート)
10:00	予約 40 (25) 10:15(30分) リラックスボール(5日・19日) リラックスヨガ(12日・26日) 奈良 40名(25名) リラックスボールは25名	スクリーンレッスン 予約 20 (12) 10:15(30分) リラックスボール(5日・19日) リラックスヨガ(12日・26日) 奈良 20名(12名) リラックスボールは12名		予約 12 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 12名 5日・19日 休講			9:00 OPEN 予約 10 10:00(30分) スタート&ターン(初級) 大八木 10名 5日休講	
11:00	予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	有料セッション 5月は12日・26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) 予約 8 11:45(60分) HANTIGRAVITY ハンモックエクササイズ Izumi 8名 5日休講	有料 ¥660 (税込) 予約 9 11:10(45分) バレエ基礎 雅 9名 5日・19日 休講	予約 8 11:00(50分) ホットヨガ 渋谷 8名 12日代行	有料 ¥550 (税込) 予約 22 11:00(30分) アクアウォーク&リズム カオル 22名	予約 10 10:45(30分) パタフライ(初級) 大八木 10名 5日休講	
12:00	予約 30 12:15(30分) バレトン HIRO 30名	予約 20 12:35(30分) エアロ30 渋谷 20名 12日代行				予約 12 11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名		予約 5 12:20(40分) ピラティス 盛 5名
13:00	予約 40 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名 5日休講							ヨガスタジオにて 行います
14:00	予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		予約 18 13:30(30分) 目覚める背骨ローラーピラティス 盛 18名					
15:00	予約 40 15:20(30分) ZUMBA 樹山 40名							予約 5 15:00(40分) ダンベルエクササイズ 盛 5名
16:00								リノスタジオにて 行います
17:00								
18:00		新規入会者 サポートクラスです。 詳しくはフロントにて						
19:00	予約 40 19:00(40分) エアロ40(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 12 19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 12名 5日休講				
20:00	予約 40 20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名		予約 18 20:00(30分) ナイトリラックスヨガ 周田 18名					予約 5 20:20(40分) 女子トレ 竹内 5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)			新設レッスン
	リラクゼーション系			オンライン実施レッスン
	ハンモック系			シューズ不要
	プール系			初心者向け