

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)
体操してからフルスイング
小石 2名

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。
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)
						9:00 OPEN	
予約 40 10:20(30分) 身体調整 Sato 40名	予約 20 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 18 10:10(45分) ビューティゼーション(2日・16日・30日) やさしいバレエダンス(9日・23日) ♥ Nanja 18名	有料 ¥770 (税込) 予約 12 10:15(75分) アシュタンゴヨガ ビギナー 田中 12名			予約 10 10:30 (30分) 背泳ぎ (初級) ユカ 10名	
予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名		予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名	23日 休講			2日 休講	予約 5 11:00(40分) フリーウエイト Jun 5名
有料 ¥330 (税込) 予約 40 12:30(45分) エアロ45 9日・23日 堀 40名 16日・30日 清水40名 2日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 20 12:25(50分) フラ MAKI 20名	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	男性限定 予約 12 12:00(30分) メンズヨガ 田中 12名 23日 休講			2日 休講	予約 5 12:00(40分) マシンジム Jun 5名
予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 9日・23日 堀 40名 16日・30日 清水40名 2日 休講	予約 20 13:30(30分) ヨガ MAKI 20名				予約 22 13:15 (30分) アクアジョグ 長嶋 22名	12:30 CLOSE	
予約 40 15:00(30分) ダンス FIT Emi 40名							予約 5 14:00(40分) ストレッチボール Jun 5名
				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 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名	LES MILLS 予約 20 19:00(45分) SH'BAM 管 20名	新規入会者 サポートクラスです。 詳しくはフロントにて	プレレッスン(4名) ♥ 19:30(15分) Group power (Matsu)				
	有料 ¥550 (税込) 予約 20 20:00(45分) HIP HOP 河西 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 20:00(45分) Group Power45 Matsu 10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**からお願いいたします。
- ※レッスン中はお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

	エアロビクス系・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