

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

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。
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	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 18 10:25(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 18名				9:00 OPEN 予約 10 10:30(30分) クロール(初級) 小堀 10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	予約 18 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 18名	予約 12 11:10(30分) ピラティス 後藤 12名 3日休講		予約 22 11:45(30分) アクアピクス 周田 22名	予約 10 11:15(30分) 平泳ぎ(初級) 小堀 10名	
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	フレックス(4名) 予約 12 TRX(渋谷) 有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:45(30分) おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名	予約 12 12:00(30分) ヨガ 後藤 12名 3日休講			12:30 CLOSE	
13:00		予約 20 13:10(30分) 機能改善教室 周田 20名	予約 18 13:45(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18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	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。			
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 14:00(45分) RITOMOS@ 堀 40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		予約 18 15:00(30分) ヨガ 大西 18名					
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	予約 40 19:00(30分) ZUMBA 金子 40名	予約 15 19:00(45分) BODY STEP 秋本 15名		予約 12 19:15(30分) ナイトリラックスイヤ 澤田 12名 3日休講	予約 8 19:15(50分) ホットヨガ ナカンマ トオル 8名			
20:00	予約 40 20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内 40名						予約 5 20:00(40分) フリーレクチャー Jun 5名 3日休講	
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

	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