

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★

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。
 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。

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	

	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 10:15(45分) エアロシェイブ 清水 40名			予約 12 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 12名			9:00 OPEN 予約 10 9:20(30分) ビギナースイム(初級) 大八木 10名	
11:00		有料 ¥330 (税込) 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	有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:50(50分) ステップアップバレエ YUI 9名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:15(50分) ホットリラックスヨガ 田波 8名		予約 25 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名	予約 5 11:00(40分) フリーウェイト(24Hジム) Jun 5名
12:00	予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	予約 20 11:20(45分) ベストヒット歌謡曲 エクササイズ 上村 20名	予約 8 11:20(60分) HANMOCK EXERCISE Izumi 8名					
13:00	予約 40 12:10(45分) BODYBALANCE FX MAYU 40名	予約 20 12:25(30分) 太極舞 上村 20名						予約 5 12:00(40分) マシンジム Jun 5名
14:00	フレッシュ(5名) 13:15(15分) Group power (Michie/JUN) ↑詳しくはフロントまで	新規入会者 サポートクラスです。 詳しくはフロントにて	有料セッション 予約 6 14:15(75分) HANMOCK EXERCISE アライメントクラス Izumi 6名					予約 5 14:00(40分) フリーレクチャー Jun 5名 13日・27日 休講
15:00	予約 25 13:40(30分) Group Power30 Michie(6日・20日)25名 Jun(13日・27日) 25名	予約 20 14:20(30分) 腹筋おしりトレ 盛 20名				予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中級) 三枝 10名		
16:00	予約 40 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名					予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中級) 三枝 10名		盛IRのSPSは 2スタジオにて 行います
17:00								予約 5 15:30(40分) エアロの基本ステップ 盛 5名
18:00								予約 5 16:30(40分) ピラティス 盛 5名
19:00	予約 25 19:10(45分) UBOUND 盛 25名	予約 20 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 20名						
20:00								
21:00								

有料セッション **ハンモックフィットネスを**
『アライメントクラス』 **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ヵ月2回のレッスンをを行います!

【参加条件】 下記の動作ができる方がご参加頂けるクラスです

- ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアのポーズに入ることができる方
- ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方

3月2回開催：¥3,520 (税込) 1回参加：1,760 (税込)
 2回参加のご予約は4/15からフロントにて先行受付を承ります。
 1回参加のご予約は4/23(土)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。
 ※1回参加の定員は2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。

新規入会者
サポートクラスです。
詳しくはフロントにて

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

- エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約
- 有料
- 新設レッスン
- オンライン実施レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け