

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2022.10

土曜日

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	ゴルフ	SPS (セミプライベートサポート) 有料 ¥220 (税込)
10:00 予約 40 10:10(30分) ボディケア 牧 40名	10:10(30分) ムーブメント初級30 村井 20名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 18 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 つかシ 18名 15日 29日 実施				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	予約 5 10:10(30分) ヨガスタジオ(はじめてヨガ) Michie 5名
11:00 予約 40 10:55(30分) やさしいHIP HOP Keiko 40名	NEW!! 予約 15 11:00(45分) GROUP BLAST@ Michie 15名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名			有料 ¥330 (税込) 予約 22 11:30 (30分) 小堀 22名		
12:00 予約 40 11:45(30分) パーニングコアトレ Emi 40名		予約 18 13:00(50分) ポディコントロール 牧 18名			予約 10 12:15 (30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名		
13:00 予約 40 12:30(30分) リラックスヨガ sakiko 40名 29日 休講 有料 ¥330 (税込)	予約 20 12:40(45分) ストリートダンスgroove Emi 20名	予約 18 13:00(50分) ポディコントロール 牧 18名		予約 8 13:00(50分) ホットリラックスヨガ 吉澤 8名			SPS参加時は 開始5分前までに ロビーにお集まりください 有料 ¥220 (税込)
14:00 予約 40 13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名	予約 20 14:20(30分) ヨガ 吉澤 20名	予約 10 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 10名			予約 22 14:30 (30分) アクアピクス 長嶋 22名 29日 休講		予約 5 13:30(30分) 女子トレ 竹内 5名
15:00 予約 40 14:40(30分) ストレッチエクササイズ 竹内 40名							
16:00 予約 40 15:40(30分) ZUMBA 竹内 40名							
				予約 8 16:30(50分) 筋膜リリース デトックスヨガ 大西 8名			
18:00 予約 40 18:00(30分) STRONG NATION™ MACHI 40名 29日 休講		予約 18 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分¥100 (税込)			
19:00 予約 25 19:00(45分) UBOUND MACHI 25名 29日 休講				ご利用可能な時間は フロントにて ご案内します。			

お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
- ※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分前**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