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）
10:00	予約 40 10：10(30分) ボディケア 牧　40名	予約 20 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　タカシ　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	有料￥220（税込） 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) バーニングコアトレ Emi　40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		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
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	有料￥550（税込） 予約 18 13：00(50分) ボディコントロール 牧　18名		有料￥550（税込） 予約 8 13：00(50分) ホットリラックスヨガ 吉澤　8名			有料￥220（税込） 予約 5 13：30(30分) 女子トレ 竹内　5名
14:00	有料￥330（税込） 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	有料￥550（税込） 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） アクアビクス 長嶋　22名 29日　休講		
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							
17:00					有料￥550（税込） 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）** **ご利用可能な時間は フロントにて ご案内します。**			
19:00	有料￥330（税込） 予約 25 19：00(45分) UBOUND MACHI　25名 29日　休講							
20:00								
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

※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・有酸素計（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　予約可能枠
有料　有料レッスン
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