

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2022.10

木曜日

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 予約 40 (25) 10:15(30分) リラクゼーション(6日・20日) リラクゼーション(13日・27日) 奈良 40名(25名) リラクゼーションは25名	10:00 スクリーンレッスン 予約 20 (12) 10:15(30分) リラクゼーション(6日・20日) リラクゼーション(13日・27日) 奈良 20名(12名) リラクゼーションは12名	10:00 有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 18 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 18名 13日 27日 実施	10:00 予約 12 10:20(30分) バレエストレッチ 雅 12名			9:00 OPEN 予約 14 10:00 (30分) スタート&ターン (初級) 大八木 14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
11:00 予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	11:00 有料セッション 有料 ¥1980 (税込) 予約 12 11:20(60分) 美姿勢メソッド withストレッチボール 内海 12名 13日 27日 実施	11:00 有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:45(60分) HANTIGRAVITY ハンモックエクササイズ Izumi 8名	11:00 有料 ¥770 (税込) 予約 9 11:05(50分) バレエ基礎 雅 9名	11:00 予約 8 11:00(50分) ホットヨガ 渋谷 8名	11:00 予約 22 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 22名	11:00 予約 14 10:40 (30分) パタフライ (初級) 大八木 14名	【参加対象】 ・4種目泳げる方 ・500m泳ぐ体力がある方 またはチャレンジしたい方
12:00 予約 30 12:15(30分) バレトン HIRO 30名	12:00 予約 20 12:40(30分) エアロ30 渋谷 20名				12:00 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	12:00 予約 14 11:30 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名 13日 27日 休講	12:00 予約 5 12:20(30分) はじめてピラティス 盛 5名
13:00 予約 40 13:15(30分) デトックスフロー Izumi 40名		13:00 予約 18 13:30(30分) 目覚める背骨ローラーピラティス 盛 18名					
14:00 有料 ¥330 (税込) LES MILLS 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		14:00 予約 8 14:45(60分) 『美姿勢メソッド withストレッチボール』 \12名限定!!/ 様々な動きを取り入れた準備運動から、理学療法士の中村尚人氏考案の フังก์ショナルローラーピラティスをもとにしたエクササイズスクールです。 《料金》 全6回開講予定 (10月は13日・27日) 6回参加: ¥10,560 (税込) ※クレジット決済のみ 1回参加: 1,980 (税込) 9/23(金)午前6時から予約サイトよりご予約頂けます。 ご不明点等は、フロントまでお問合せください。					
15:00 予約 40 15:20(30分) ZUMBA 樹山 40名							15:00 予約 5 15:00(30分) ダンベルエクササイズ 盛 5名
16:00 予約 40 19:00(40分) エアロ40 (中級) 周田 40名	16:00 予約 20 19:00(45分) ZUMBA 竹内 20名	16:00 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	16:00 予約 12 19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 12名				
17:00 予約 40 20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名		17:00 予約 18 20:00(30分) ナイトリラックスヨガ 周田 18名					17:00 予約 5 20:20(30分) 女子トレ 竹内 5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)		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