湘南台ファースト レッスンスケジュール 2022.10

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。

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

	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）
							9：00 OPEN	
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				予約 14 10：15（30分） 平泳ぎ（初級） 小堀　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	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	有料￥330（税込） 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 14 10：55（30分） バタフライ（初級） 小堀　14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	有料￥330（税込） 予約 10 12：30(40分) おなかシェイプwithTRX 渋谷　10名				予約 30 11：40（30分） アクアビクス 周田　30名 12：30 CLOSE	
13:00		予約 20 13：10(30分) 機能改善教室 周田　20名	有料￥330（税込） 予約 18 13：45(50分) 筋膜リリース＆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。			
14:00	有料￥330（税込） 予約 40 14：00(45分) RITOMOS® 堀　40名							有料￥220（税込） 予約 5 14：00(30分) 女子トレ 竹内　5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 竹内　40名	有料￥330（税込） 予約 15 19：00(45分) BODY STEP 秋本　15名		予約 12 19：15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田　12名	有料￥550（税込） 予約 8 19：15(50分) ホットヨガ ナカシマ　トオル　8名			
20:00	予約 40 20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内　40名							有料￥220（税込） 予約 5 20：00(30分) パーソナルトレーナーによる マシンレクチャー Jun　5名
21:00								

10月より
別館プールにて実施★

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）	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