

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2022.10

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

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。

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)
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				9:00 OPEN 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
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		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。		10月より 別館プールにて実施★ 予約 14 10:55(30分) バタフライ(初級) 小堀 14名	
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) アクアピクス 周田 30名	12:30 CLOSE
有料 ¥330 (税込) 予約 40 14:00(45分) RITOMOS® 堀 40名	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					有料 ¥220 (税込) 予約 5 14:00(30分) 女子トレ 竹内 5名
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					
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			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
予約 40 20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内 40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は**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