

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	
17日・24日休講	予約 2
6:30(30分)	
体験してからフルスイング	
小石 2名	

月曜日

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			有料 ¥550 (税込)	有料 ¥770 (税込)			9:00 OPEN	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
	 予約 40 10:20(30分) 身体調整 Sato 40名	 予約 20 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 20名	 予約 18 10:10(45分) ビューティービィフェイス(3日・24日) やさしいベリーダンス(17日・31日) Nanja 18名	 予約 12 10:00(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 12名			 予約 14 10:30(30分) 背泳ぎ(初級) ユカ 14名	
11:00	10日 休講	NEW!!  予約 15 11:15(45分) GROUP BLAST® Jun 15名	10日 休講	10日 代行			 予約 14 11:15(30分) クロール(初級) ユカ 14名	
12:00	 予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	10日 休講	 予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名	 予約 12 11:30(30分) メンズヨガ 田中 12名				
	有料 ¥330 (税込)  予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名	有料 ¥550 (税込)  予約 20 12:25(50分) フラ MAKI 20名	有料 ¥550 (税込)  予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 18名	10日 代行			12:30 CLOSE	有料 ¥220 (税込)  予約 5 12:00(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
13:00	10日 24日 休講 有料 ¥330 (税込)  予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名	 予約 20 13:30(30分) ヨガ MAKI 20名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込)  予約 18 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 18名			予約 22 13:15(30分) アクアジョグ 長嶋 22名		10日 休講
14:00	10日 24日 休講		3日 17日 24日 実施			10日 休講		有料 ¥220 (税込)  予約 5 14:00(30分) ストレッチボール Jun 5名
15:00	 予約 40 15:00(30分) ストリートダンスgroove Emi 40名							10日 休講
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	 予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名	有料 ¥330 (税込)  予約 20 19:00(45分) SH'BAM 管 20名			ホットルーム 空き時間 ご利用できます！			
20:00		有料 ¥550 (税込)  予約 20 20:00(45分) HIP HOP 河西 20名	有料 ¥330 (税込)  予約 10 20:00(45分) Group Power45 Matsu 10名		45分 ¥100 (税込)			
21:00		10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