

# 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	

10/10  
(月・祝)

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)			9:00 OPEN	
	予約 40 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 40名			予約 12 10:15 (50分) ヴァンヤサ フローヨガ 渋谷 12名			予約 14 10:30 (30分) 背泳ぎ (初級) ユカ 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 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名		予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名	男性限定 予約 12 11:30(30分) メンズヨガ 渋谷 12名			予約 14 11:15 (30分) クロール (初級) ユカ 14名	
12:00		有料 ¥550 (税込)	有料 ¥550 (税込)				12:30 CLOSE	
		予約 20 12:25(50分) フラ MAKI 20名	予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 18名					
13:00	Event							
	予約 40 13:30(45分) エアロ45 管 40名	予約 20 13:30(30分) ヨガ MAKI 20名						
15:00	予約 40 15:00(30分) ストリートダンスgroove Emi 40名		Event					
			予約 18 15:00(45分) バランスコーディネーション 管 18名			15:00 (30分) 水中バレー		
16:00			有料 ¥330 (税込)					
			予約 18 16:10(45分) SH'BAM 管 18名					
17:00			有料 ¥330 (税込)					
			予約 10 17:30(45分) Group Power45 Matsu 10名					
18:00	Event	Event						
	予約 40 18:30(45分) エアロ45 伊藤 40名	予約 20 18:30(45分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 20名						
19:00								
20:00							20:00 close	

**ヴァンヤサ フローヨガ**

太陽礼拝を中心に  
フロースタイルでポーズを  
行います。  
左右差や筋肉・関節の  
動きを調整していきます。

**EVENT LESSON**

誰でもできる簡単なストレッチや  
筋力トレーニング、関節ほぐしな  
などを総合的に組み合わせ、バラ  
ンス機能改善を始め、筋力バラ  
ンスや骨格バランス、更には自  
立神経のバランスを整えること  
ができるプログラムです。

**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

	エアロビクス系-有酸素計 (シューズ必須)		予約可能枠
	トレーニング系(シューズ必須)		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