湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.02

2/23（木・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	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 10：15(30分) リラックスヨガ 奈良　40名	スクリーンレッスン 予約 20 10：15(30分) リラックスヨガ 奈良　20名		予約 12 10：20(30分) バレエストレッチ 雅　12名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	9：00 OPEN 予約 14 10：00（30分） 平泳ぎ（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	有料￥330（税込） 予約 15 11：20(40分) エアロボディメイク40 渋谷　15名	有料￥1320（税込） 予約 8 11:45(60分) ハンモックエクササイズ Izumi　8名	有料￥770（税込） 予約 9 11：05(50分) バレエ基礎 雅　9名	有料￥550（税込） 予約 22 11：00（30分） アクアウォーク&リズム カオル　22名	予約 14 10：40（30分） バタフライ（初級） 大八木　14名	
12:00	予約 30 12：15(30分) バレトン HIRO　30名	予約 20 12：30(30分) エアロ30 渋谷　20名		有料￥330（税込） 予約 12 12：20(45分) body toning 盛　12名	有料￥330（税込） 予約 12 11：40（30分） アクアヌードル カオル　12名	12：30 CLOSE	
13:00	予約 40 13：15(30分) デトックスフロー Izumi　40名		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） 予約 25 14：15(45分) BODY PUMP 樹山　25名						有料￥220（税込） 予約 5 14：20(30分) 女子トレ 盛　5名 リノスタジオで行います
15:00	予約 40 15：20(30分) ZUMBA 樹山　40名		予約 18 15：10(30分) EARTH YOGA 盛　18名 3月より有料レッスン予定				
16:00							有料￥220（税込） 予約 5 16：00(30分) ダンベルエクササイズ 盛　5名 リノスタジオで行います
17:00		有料￥330（税込） 予約 20 17：00(45分) ZUMBA 竹内　20名	有料￥1100（税込） 予約 8 17：10(30分) TRX 堀　8名				
18:00	有料￥330（税込） 予約 40 18：00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀　40名						有料￥220（税込） 予約 5 18：30(30分) 簡単トレーニング 竹内　5名
19:00							
20:00							

20：00　close

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