

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2023.02

早朝ゴルフレッスン☆

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	本館プール	別館プール	SPS (セミプライベートサポート)	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 40 10:10(45分) ベーシックエアロ 岡川 40名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 10:10(45分) 骨盤調整ヨガ MARI 18名			<b>9:00 OPEN</b> 予約 14 10:15(30分) クロール (フォーム・息継ぎ) 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	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 18名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 12 11:20(45分) ピラティスからヨガ 佐久間 12名		予約 14 10:55(30分) パタフライ (初級) 小堀 14名		
<b>有料 ¥550 (税込)</b> 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	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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 <b>12:30 CLOSE</b>		
	予約 20 13:10(30分) 機能改善教室 周田 20名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 13:45(60分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>有料スクール 『あさすい』</b></p> <p>泳法の基礎から学べる 泳法有料スクールが始まります！</p> <p>9:15-10:05 (50分) 定員:10名 担当IR:小堀 場所:別館プール</p> <p>実施日(全10回):1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14 予備日:3/28</p> <p>参加費:16,500円(税込) 全10回分</p> </div>				<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 5 14:00(30分) 女子トレ 竹内 5名
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 40 14:00(45分) RITOMOS® 堀 40名		予約 18 15:00(30分) ヨガ 大西 18名					
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 40 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 40名							
	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 19:00(45分) BODY STEP 秋本 15名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 18 19:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 18名	予約 12 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 12名				
予約 40 19:00(30分) ZUMBA 竹内 40名						<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 3 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 3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