

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2023.02

土曜日

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	ゴルフ	SPS (セミプライベートサポート)
10:10(30分) ヨガ Michie 40名 予約 40		有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 18 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 つかシ 18名 4日 25日 実施		レッスン開始5分前より コース変更をいたします	6:30(30分) 体操してからフルスイング 小石 2名 予約 2	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
10:55(30分) やさしいHIP HOP Keiko 40名 予約 40	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:00(45分) GROUP BLAST® Michie 15名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名		有料 ¥330 (税込) 予約 22 11:30 (30分) カラダ調整アクア 小堀 22名		
11:40(30分) パーニングコアトレ Emi 40名 予約 40 有料 ¥330 (税込)	予約 20 12:30(30分) リラックスヨガ sakiko 20名			有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名		
12:25(45分) ストリートダンスgroove Emi 40名 予約 40 有料 ¥330 (税込)	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:20(60分) ミュージック フローヨガシェイブ 吉澤 20名	予約 12 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 12名			有料 ¥220 (税込) 予約 5 13:30(30分) 女子トレ 竹内 5名	
13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名 予約 40	予約 20 14:40(30分) ピラティス 吉澤 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(60分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名		有料 ¥330 (税込) 予約 22 14:30 (30分) アクアピクス 長嶋 22名		有料 ¥220 (税込) 予約 1 15:00(30分) マシンジム 小野 1名
14:40(30分) ストレッチエクササイズ 竹内 40名 予約 40						予約 1 16:00(30分) マシンジム 小野 1名
15:40(30分) ZUMBA 竹内 40名 予約 40						
18:00(30分) STRONG NATION™ MACHI 40名 予約 40						
19:00(45分) UBOUND MACHI 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込)						

【ご案内】
 2/11は祝日となりますが、
 通常通り土曜日営業
 (10:00-21:00)で営業いたします。

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