

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☆

13日・27日休講 予約 2
6:30(30分)
体操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	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) 予約 18 10:10(45分) やさしいバレーダンス(6日・20日) ビューティボディメイク(13日・27日) Nanja 18名	有料 ¥770 (税込) 予約 12 10:00(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 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 10:30(30分) 青泳ぎ(初級) 6日・13日・20日 バタフライ(初級)27日 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 10:20(30分) 身体調整 Sato 40名	予約 20 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 20名					
11:00		有料 ¥220 (税込) 予約 15 11:15(30分) GROUP BLAST® Jun 15名 6日 休講	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 田中 12名		予約 14 11:15(30分) クロール(初級) ユカ 14名	
12:00	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			12:30 CLOSE	有料 ¥220 (税込) 予約 3 12:30(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 6日 休講
13:00	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 6日 20日 実施		有料 ¥330 (税込) 予約 22 13:15(30分) アクアジョグ 長嶋 22名		
15:00	予約 40 15:00(30分) ストリートダンスgroove Emi 40名						
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					
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				
21:00							

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サイトにのご案内いたします。
- ※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)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約 予約可能枠
- 有料 有料レッスン
- 新設レッスン
- オンライン実施レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け