

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.02

木曜日

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。

早朝ゴルフレッスン★

2日・9日・16日休講
6:30(30分)
体操してからフルスイング
小石 2名

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)
予約 40 (25) 10:15(30分) リラックスボール(2日・16日) リラックスヨガ(9日・23日) 奈良 40名(25名) リラックスボールは25名	スクリーンレッスン 予約 20 (12) 10:15(30分) リラックスボール(2日・16日) リラックスヨガ(9日・23日) 奈良 20名(12名)	有料セッション 有料¥2200(税込) 10:15(60分) 足裏コンディショニング	予約 18 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
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) ANTIGRAVITY ハンモックエクササイズ	9日 16日 実施 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) アクアウォーキング カオル 22名	予約 14 10:40 (30分) バタフライ(初級) 大八木 14名	
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	Izumi 8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) アクアスティック カオル 12名	予約 14 11:20 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名	【参加対象】 ・4種目泳げる方 ・500m泳ぐ体力がある方 またはチャレンジしたい方
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ビラティス 盛 18名		2日 16日 実施 有料¥3850(税込) 12:00 (30分) スイムパーソナル 小堀 1名	
有料¥330(税込) LesMills 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名					12:30 CLOSE	
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		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
					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
有料¥330(税込) 予約 40 19:00(40分) エアロ40(中級) 周田 40名	有料¥330(税込) 予約 20 19:00(45分) ZUMBA 竹内 20名	有料¥1100(税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	予約 12 19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 12名	23日 休講	有料¥220(税込) 予約 5 20:20(30分) 簡単トレーニング 竹内 5名	
有料¥330(税込) 予約 40 20:00(45分) RADICAL FIGHT DO BANBALI 堀 40名		予約 18 20:00(30分) ナイトリラックスヨガ 周田 18名	23日 休講			

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。

※レッスンの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

オンライン実施レッスン	オンライン実施レッスン	オンライン実施レッスン
初心者向け	初心者向け	初心者向け
シューズ不要	シューズ不要	シューズ不要
新設レッスン	新設レッスン	新設レッスン
有料レッスン	有料レッスン	有料レッスン
予約可能枠	予約可能枠	予約可能枠