

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.06

早朝ゴルフレッスン☆

20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

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)
9:00						有料スクール	
	9:30(20分) 八段錦 太極拳 橋本 50名					9:15 (50分) あさすい 小堀 10名	
10:00	有料 ¥330 (税込) 10:10(45分) ベーシックエアロ 岡川 50名		有料 ¥330 (税込) 10:10(45分) 骨盤調整ヨガ MARI 20名				
11:00	有料 ¥330 (税込) 11:10(60分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名		有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名				
12:00	有料 ¥550 (税込) 12:20(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	11:15(30分) リズムシェイプ 渋谷 30名 有料 ¥220 (税込) 12:05(30分) 機能改善教室 周田 30名	11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名				
13:00			12:30(40分) おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名				
14:00	有料 ¥330 (税込) 14:00(45分) RITOMOS® 堀 50名	12:30(30分) マシジム KEI 3名	12:30(40分) おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名				
15:00	有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名	13:30(30分) マシジム KEI 3名	13:45(60分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名				
16:00			15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名				
17:00							
18:00							
19:00	19:00(30分) ZUMBA 竹内 50名	19:00(45分) BODY STEP 秋本 15名	19:30(60分) HANMOKK EXERCISE koto 8名	19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 15名			
20:00	20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内 50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サイトにてご案内いたします。

※**レッスン中のマスク着用につきましては、会員様、IR共に任意となります。**

※レッスン参加はご予約が必須となります。予約無しでのご参加はご遠慮ください。

※スタジオ入室はインストラクターのご案内があるまで、お待ちください。QRコードでのチェックインはレッスン開始30分前から可能です。

※レッスン実施時間を過ぎてのスタジオ入室は出来かねます。開始5分前までにこ越しください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

有料

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

予約可能枠

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