

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★

26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、有料ケツ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	9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料¥110(税込) 予約 50	誰でも・気軽に・楽しくヨガが できるようにと、ヨガの要素と効果を 集約させた『ラジオヨガ』を実施！ 脱・メタボなお腹や筋肉の引締めなど からだの健康と精神安定に役立ちます！					
10:00	9:40(20分) ウームアップヨガ 田中 50名			有料¥550(税込) 予約 15	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	9:50(30分) クロール(初級) 馬場 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	10:20(30分) 身体調整 Sato 50名	10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 20名	10:10(30分) やさしいバレエ YUI 20名	10:20(60分) デトックスヨガ 田中 15名		10:30(30分) バタフライ入門 馬場 14名	
12:00	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	11:15(30分) GROUP BLAST® Jun 15名	10:55(45分) ビューティーピラティス(5日・19日) やさしいベリーダンス(12日・26日) Nanja 20名	11:35(30分) メンズヨガ 田中 15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
13:00	12:30(45分) エアロ45 堀 50名	12:25(50分) フラ MAKI 30名	12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 20名	水の中で走る、 ジャンプ、 筋力トレーニングなど、 様々な動きを 組み合わせていきます。 音楽に合わせて 楽しみましょう♪	有料¥330(税込) 予約 25 13:15(30分) エンジョイアクア 長嶋 25名		
14:00	13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名	13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカン 20名 5日 19日 実施				有料¥220(税込) 予約 3 14:15(30分) ストレッチボール Jun 3名
15:00	15:00(30分) ストリートダンス KEI 50名				15:00(30分) 水中バレー		
16:00							有料¥220(税込) 予約 3 16:00(30分) マシンジム KEI 3名
17:00							有料¥220(税込) 予約 3 17:00(30分) マシンジム KEI 3名
18:00				キッズスクール (HIP HOP)			
19:00	19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	19:00(45分) SH'BAM 管 30名					
20:00		20:00(45分) HIP HOP 河西 30名	20:00(45分) Group Power45 Matsu 13名 5日 12日 休講				
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分前までにお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