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☆

23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

金曜日

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	9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料¥110(税込) 予約 50					有料¥3850(税込) 予約 1	
	9:40(20分) コンディショニング&ストレッチ 清水 50名 有料¥330(税込)					9:20(30分) スイムパーソナル 大八木 1名	
10:00	10:15(45分) エアロシェイブ 清水 50名 予約 50	10:15(45分) ストレッチポール&ヨガ 田波 20名	10:15(45分) ヨガ Izumi 20名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 予約 15		10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 予約 25	
11:00	11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 予約 50			10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名 予約 9		10:40(30分) バタフライ初級(ルカウガ-) 大八木 14名 予約 14	11:00(30分) パーソナルトレーナーによる フリーウエイト(24Hジム) Jun 3名 予約 3
12:00	12:10(30分) やさしいデトックスヨガ MAYU 50名 予約 50	12:00(45分) エレメント15+UBOUND30 福田 15名 23日 休講	11:30(60分) HANGGRAVITY Izumi 8名 予約 8			10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 予約 2	12:00(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 予約 3
13:00		13:00(30分) RADICAL FIGHT DO 福田 30名 23日 休講				11:20(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 予約 2	
14:00	13:40(30分) Group Power30 Michie(2日・16日・30日)30名 Jun(9日・23日)30名 予約 30					12:30 CLOSE	14:00(30分) パーソナルトレーナーによる フリーレクチャー Jun 3名 9日 23日 休講
15:00	14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 50名 予約 50	14:20(30分) 腹筋おしりトレ 盛 20名 予約 20			14:45(30分) Easy Swim 平泳ぎ(初級~初中級) 三枝 10名 予約 10		
16:00			15:15(45分) ビギナーピラティス 盛 20名 予約 20		15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中級) 三枝 10名 予約 10		16:30(30分) 女子トレ 盛 5名 予約 5
17:00			17:15(30分) コンディショニング 盛 20名 予約 20				
19:00	19:10(30分) UBOUND 盛 25名 予約 25	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 予約 30					
20:00	20:05(45分) BODY STEP 秋本 30名 予約 30						
21:00							

フェイスタオル(長方形)
をご持参ください!

6/16限定レッスン☆
有料¥1100(税込) 予約 8
19:30(60分)
ホットヨガ
ナカシマトオル 8名

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)		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