

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☆

予約 2

6:30(30分)
体操してからフルスイング
小石 2名

土曜日

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	ゴルフ	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 9:40(20分) モーニングストレッチ Michie 50名						
10:00	10:10(30分) ヨガ Michie 50名		有料セッション 有料¥2200(税込) 予約 20 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名 3日 17日 実施		レッスン開始5分前より コース変更をいたします	6:30(30分) 体操してからフルスイング 小石 2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	10:55(30分) やさしいdance KEI 50名	11:00(45分) GROUP BLAST@ Michie 15名		6/24のみ ヨガスタ実施 有料¥550(税込) 予約 50	11:30(30分) カラダ調整アクア 小堀 25名		
12:00	11:40(30分) バーニングコアトレ Emi 50名 有料¥330(税込) 予約 50	12:25(45分) リラックスヨガ sakiko 30名	お楽しみレッスン	11:30(60分) Soul Disco hikaZe 15名	12:15(30分) ピギナスイム 〜水慣れ&泳ぎの基礎〜 小堀 10名	12:00(30分) マシンジム 梁瀬 1名 24日 休講	
13:00	13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	13:20(60分) ミュージック フローヨガシェイプ 吉澤 30名		14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 12名	14:30(30分) アクアピクス 長嶋 25名	13:30(30分) 女子トレ 竹内 5名	
14:00	14:40(30分) ストレッチエクササイズ 竹内 50名	14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名				15:00(30分) マシンジム 小野 1名	
15:00	15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名		15:50(60分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名			16:00(30分) マシンジム 小野 1名	
16:00			17:30(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名				
17:00			18:30(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 3日 10日 17日 休講				
18:00	18:00(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名						
19:00	19:00(45分) UBOUND MACHI 25名						
20:00							
21:00							

土曜日 お楽しみ枠 イベントレッスン

6/10

hikaZeインストラクター

11:30-12:30 Soul Disco (¥550)
リノスタジオ 定員20名

6/24

牧インストラクター

11:30-12:30
呼吸を深めるストレッチ&クリスタルボウル(¥1500)
リノスタジオ 定員15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サイトにてご案内いたします。
- ※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、マスク着用は任意となります。
- ※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る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。

エアロピクス系-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