

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.06

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。

	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 9:40(20分) テニスボールでスッキリほくし 奈良 50名						
10:00	10:15(30分) 予約 25 リラックス*~L(1日・15日・29日) リラックスカ* (8日・22日) 奈良 50名(25名) リラックスポールは25名	スクリーンレッスン 10:15(30分) 予約 12 リラックス*~L(1日・15日・29日) リラックスカ* (8日・22日) 奈良 30名(12名) リラックスポールは12名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 8日 22日 実施	10:20(30分) 予約 15 ボディケア 雅 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします		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	11:15(30分) 予約 30 太極拳 溝口 30名	有料 ¥330 (税込) 11:20(40分) 予約 15 エアロボディメイク40 ステップ(1日・15日・29日) エアロピクス(8日・22日) 渋谷 15名	11:45(60分) 予約 8 HANMOCK EXERCISE Izumi 8名	11:05(50分) 予約 9 バレエ基礎 雅 9名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 25名	11:20 (30分) 予約 14 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
12:00	12:15(30分) 予約 30 バレトン HIRO 30名	12:30(30分) 予約 30 エアロ30 渋谷 30名	13:30(30分) 予約 20 目覚める背骨ローラーピラティス 盛 20名	12:20(45分) 予約 15 body toning 盛 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	1日・15日 実施 有料 ¥3850 (税込) 1日・15日 実施 12:00 (30分) スイムパーソナル 小堀 1名 12:30 CLOSE	
13:00	13:15(30分) 予約 50 デトックスフロー Izumi 50名						
14:00	有料 ¥330 (税込) LESMILLS 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名				有料 ¥550 (税込) 予約 16 14:00 (45分) 1からはじめる平泳ぎ 松浦 16名	14:20(30分) 予約 5 女子トレ 盛 5名	有料 ¥220 (税込) リノスタジオで行います
15:00			15:10(30分) 予約 20 EARTH YOGA 盛 20名		有料 ¥550 (税込) 予約 16 14:55 (45分) 1からはじめるバタフライ 松浦 16名		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
16:00	15:20(30分) 予約 50 ZUMBA 樹山 50名						
17:00				キッズスクール (ハレエ)			
18:00							
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(40分) エアロ40 (中級) 周田 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) ZUMBA 竹内 30名	有料 ¥1100 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	19:00(30分) 予約 15 パワーヨガ 吉崎 15名			
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 50名		20:00(30分) 予約 20 ナイトリラックスヨガ 周田 20名				有料 ¥220 (税込) 予約 5 20:20(30分) 簡単トレーニング 竹内 5名
21:00							

お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
- ※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。

	エアロピクス系・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