

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.12

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)
9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) 朝の太陽礼拝ヨガ sakiko 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 50 10:10(30分) リラクゼーションヨガ sakiko 50名 予約 50 10:55(30分) やさしいdance KEI 50名 予約 50 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) ストリートダンスgroove Emi 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:40(30分) adidas functional training 竹内 20名 予約 50 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名	11:30(60分) Soul Disco hikaZe 30名 9日 23日 実施 13:20(60分) ミュージック フローヨガ 吉澤 20名 2日 実施 16日 休講 14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名 16日 休講	10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名 9日 16日 実施 11:40(60分) HANGRAVITY 11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 9日 休講 13:30(45分) ベーシックピラティス 吉澤 20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 15:50(60分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名 17:30(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名	11:30(30分) カラダ調整アクア 小堀 25名 12:15(30分) ビギナースイム ～水慣れ&泳ぎの基礎～ 小堀 10名 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名	6:30(30分) 体操してからフルスイング 小石 2名 11:30(30分) アクアピクス 長嶋 25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 13:30(30分) 女子トレ 竹内 5名 リノスタジオで行います 15:00(30分) マンジム 小野 1名 16:00(30分) マンジム 小野 1名	
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>9日 23日は 下記のレッスン実施となります</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ベーシックピラティス 吉澤 20名</p> </div> <div style="border: 2px solid cyan; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>佐喜インストラクターの ホイールヨガ入門</p> <p>全10回分 割引回数券販売 回数券10回分 ¥16,500(税込) ※購入日から4ヶ月期限 都度参加 1回 1,870円(税込)</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>年末年始のご案内 本館:2023年12/27(水)～2024年1/2(火) 別館プール:2023年12/28(木)～2024年1/8(月) 上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。 年始は2024年1/3(水)より本館のみ営業致します。 1/3(水)、1/4(木)は特別営業(10:00-19:00)となります。 ※1/3(水)本館営業は致しますが、レッスンはございません。 別館プールは2024年1/9(火)より営業致します。 1/9(火) 9:00-12:30(最終退館13:00)</p> </div>						

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)				新規レッスン
	リラクゼーション系				シューズ不要
	ハンモック系				初心者向け
	プール系				シニア向けクラス