湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.12

火曜日

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。

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

	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	予約 50 9：30(20分) 八段錦　太極拳 橋本　50名					有料スクール 予約 10 9：15（50分） あさすい 小堀　10名	
10:00	有料￥330（税込） 予約 50 10：10(45分) ベーシックエアロ 岡川　50名	有料￥330（税込） 予約 30 10：10(45分) K-POP ダンスレッスン Junna　30名		有料￥550（税込） 予約 10 10：00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜　10名		予約 14 10：15（30分） 平泳ぎ（初めてチャレンジ） 小堀　14名	ご参加はご自身の泳力に合う、どちらか1本のみのご予約でお願いいたします。
11:00	有料￥330（税込） 予約 50 11：10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇　50名	予約 30 11：15(30分) リズムシェイプ 渋谷　30名	有料￥330（税込） 予約 20 11：15(45分) ボディコンディショニング 岡川　20名	予約 15 11：15(30分) ストレッチ＆ヨガ 周田　15名		予約 14 10：55（30分） 平泳ぎフォーム(レベルアップ) 小堀　14名	【参加条件】 ・平泳ぎで25M泳げない方 ・継続して習ったことが無い方 【参加条件】 ・平泳ぎを習ったことがあり、25M以上泳げる方
12:00	有料￥550（税込） 予約 30 12：25(50分) ステップ＆トレーニング 岡川　30名	有料￥220（税込） 予約 30 12：00(30分) シニア機能改善教室 周田　30名	有料￥330（税込） 予約 10 12：30(40分) おなかシェイプwithTRX 渋谷　10名			有料￥3850（税込） 予約 1 11：40（30分） スイムパーソナル 小堀　1名 12：30　CLOSE	有料￥220（税込） 予約 3 12：30(30分) マシンジム KEI　3名
13:00		有料￥220（税込） 予約 30〔18 13：00(30分) ﾌﾗﾌｨｯﾄﾈｽ(5日・19日) トレーニング＆リカバリーボール (12日・26日) 奈良　30名(18名) リカバリーボールは18名	有料￥330（税込） 予約 18 13：45(60分) 筋膜リリース＆ヨガ 大西　18名				有料￥220（税込） 予約 3 13：30(30分) マシンジム KEI　3名
14:00	有料￥330（税込） 予約 50 14：00(45分) RITOMOS® 堀　50名	有料￥220（税込） 予約 30 14：30(30分) 歌声教室 鈴木　30名 12日　26日　実施					有料￥220（税込） 予約 5 14：00(30分) 女子トレ 竹内　5名
15:00	有料￥330（税込） 予約 50 15：20(45分) ベーシックエアロ45 星　50名		予約 18 15：00(30分) コンディショニングヨガ 大西　18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
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	予約 50 19：00(30分) ZUMBA 竹内　50名	有料￥330（税込） 予約 15 19：00(45分) BODY STEP 秋本　15名	有料￥1320（税込） 予約 8 19:30(60分) ハンモックエクササイズ koto　8名	予約 15 19：15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田　15名 26日 休講			
20:00	予約 50 20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内　50名						有料￥220（税込） 予約 3 20：00(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
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・有酸素計（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	👣	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