

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2023.12

早朝ゴルフレッスン☆

4日・25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

月曜日

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、有料ケツ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					9:50(30分) クロール(初級) 馬場 14名 予約 14	
10:00	9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名 予約 50	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 予約 30	10:10(30分) やさしいバレエ YUI 20名 予約 20	10:20(60分) デトックスヨガ 田中 15名 予約 15 有料¥550(税込)		10:30(30分) バタフライ(初級) 馬場 14名 予約 14	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(45分) ビューティーピラティス(4日・18日) やさしいリーダンス(11日・25日) Nanja 20名 予約 20 有料¥550(税込)				11:30(30分) パーソナルトレーナーによる マシンエクササイズ Jun 3名 予約 3 有料¥220(税込)
12:00	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名 予約 50 有料¥330(税込)	11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名 予約 30 男性限定 有料¥550(税込)	12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 20名 予約 20 有料¥550(税込)		13:15(30分) エンジョイアーク 長嶋 25名 予約 25 有料¥330(税込)		12:30(30分) メンズ筋トレ Jun 3名 予約 3 有料¥220(税込)
13:00	12:20(45分) エアロ45 堀 50名 予約 50 RABICAL	12:25(50分) フラ MAKI 30名 予約 30	13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名 4日 18日実施 予約 20 RABICAL 有料¥2200(税込)				14:15(30分) ストレッチボール Jun 3名 予約 3 有料¥220(税込)
14:00	13:25(30分) ステップ入門 堀 25名 予約 25 RABICAL	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 予約 30					15:00(30分) マシンジム KEI 3名 予約 3 有料¥220(税込)
15:00	15:30(45分) リセットピラティス Emi 50名 予約 50 有料¥330(税込)		14:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 予約 8 RABICAL 有料¥1320(税込)		15:00(30分) 水中バレー		16:00(30分) マシンジム KEI 3名 予約 3 有料¥220(税込)
16:00							17:00(30分) マシンジム KEI 3名 予約 3 有料¥220(税込)
17:00							
18:00							
19:00	19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名 予約 50 有料¥330(税込)	19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 予約 30 有料¥330(税込)	19:00(45分) やさしいデトックスヨガ MAYU 20名 予約 20 有料¥330(税込)				
20:00	20:00(45分) Group Power45 Matsu 30名 予約 30 有料¥330(税込)	20:00(45分) HIP HOP 河西 30名 予約 30 有料¥550(税込)					
21:00							

11日 25日は
下記のレッスンを
リノスタジオで
実施致します。

14:00(60分)
ハンモックエクササイズ
Izumi 8名
予約 8
RABICAL
有料¥1320(税込)

予約なし！
参加無料！

Matsu IRIによる
『リカバリータイム』

20:55-21:10

筋膜リリースのローラーやTRXの
サスペンションを使ったストレッチなどを
自由にできる時間です。

出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪

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も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		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