

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.04

4/29  
(月・祝)

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
					<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">                     予約 14                      9:50 (30分)                      クロール(初級)                      馬場 14名                 </div>
<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">                     予約 50                      10:20(30分)                      STRONG NATION™                      竹内 50名                 </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     有料 ¥550 (税込)                      予約 15                      10:20 (60分)                      デトックスヨガ                      田中 15名                 </div>			<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">                     予約 14                      10:30 (30分)                      バタフライ (初級)                      馬場 14名                 </div>
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">                     男性限定                      予約 30                      11:40(30分)                      メンズヨガ                      田中 30名                 </div>			<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">                     EVENT                      有料 ¥330 (税込)                      予約 25                      11:00 (45分)                      アクアピクス                      長嶋 25名                 </div>	
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     有料 ¥330 (税込)                      予約 50                      12:20(45分)                      エア45                      堀 50名                 </div>			<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     有料 ¥550 (税込)                      予約 15                      12:15(50分)                      パワーヨガ                      ナカシマ トオル 15名                 </div>		
<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">                     予約 25                      13:25(30分)                      ステップ入門                      堀 25名                 </div>		<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">                     EVENT                      有料 ¥1540 (税込)                      予約 8                      14:00(75分)                      ハンモックエクササイズ                      フェージョン                      Izumi 8名                 </div>			
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     有料 ¥330 (税込)                      予約 50                      14:15(45分)                      BODY COMBAT                      SAYA 50名                 </div>					
<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">                     EVENT                      予約 50                      15:45(30分)                      春の養生ヨガ                      MAYU 50名                 </div>					
		<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">                     EVENT                      有料 ¥330 (税込)                      予約 20                      16:35(45分)                      FRピラティス                      MAYU 20名                 </div>			
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     予約 50                      18:00(30分)                      エア30                      伊藤 50名                 </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     有料 ¥550 (税込)                      予約 10                      18:00(45分)                      グループトレーニング                      Matsu 10名                 </div>			
					<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     4/29限定                      ホットヨガレッスン☆                      有料 ¥1100 (税込)                      予約 8                      14:30(60分)                      SASURI式                      美姿勢ストレッチcare                      KEI 8名                 </div>

大人気長嶋IRのレッスンが  
4/29限定  
イベントレッスンにてカムバック★

自律神経の調整、血流の蘇り、  
重心バランスの改善に効果のある  
レッスンです！  
レッスン後はまるで綿菓子になったような  
フワフワした身体を体幹して頂けます！

春の気温が上がり代謝が高まることで  
細胞の生まれ変わりが活発になるので、  
冬の溜め込んだ老廃物を排毒するのに  
適した季節です。  
体内の肝気がスムーズに全身を巡る  
ように、身体も心もストレスを溜めずに  
のびのびとリフレッシュしましょう！

ローラーを用いて、  
ピラティスの要素に  
運動療法の要素を合わせ、  
最適な身体の動かし方を  
身につけます。

Matsu IRによる  
『リカバリータイム』  
予約なし！  
参加無料！  
18:55-19:10  
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。  
※レッスン内容の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
- 新規レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス