

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.04

## 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
9:00	29日休講 9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料¥110(税込)					9:50(30分) クローラ(初級) 馬場 14名
10:00	29日休講 予約 50 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名		29日休講 予約 20 10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名	29日休講 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 有料¥770(税込)		10:30(30分) バタフライ(初級) 馬場 14名
11:00	予約 50 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	29日休講		予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 29日休講		
12:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名		29日休講		
13:00	有料¥330(税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料¥550(税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名 29日休講	有料セッション 有料¥2200(税込) 予約 20 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名 8日 22日実施	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	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	
14:00	予約 25 13:25(30分) ステップ入門 堀 25名	予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 29日休講				
15:00	有料¥330(税込) 予約 50 15:30(45分) リセットピラティス Emi 50名 29日休講	15日は下記のレッスンを リノスタジオで実施致します。 ※4/29(月)祝日は イベントレッスン実施となります。			15:00(30分) 水中バレー	
16:00			有料¥1320(税込) 予約 8 14:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名			
17:00						
18:00						
19:00	予約 50 19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	有料¥330(税込) 予約 30 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 29日休講	有料¥330(税込) 予約 20 19:00(45分) やさしいデトックスヨガ MAYU 20名			
20:00		有料¥550(税込) 予約 30 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名 29日休講	NEW 予約 10 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名			
21:00						

15日は下記のレッスンを  
リノスタジオで実施致します。  
※4/29(月)祝日は  
イベントレッスン実施となります。

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  
自由に行える時間です。  
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