

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.07

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。

	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	トレサポ/館内ツアー
9:00	15日休講 9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料¥110(税込) 15日休講 予約 50 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名						
10:00		10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名 12:20(45分) エアロ45 堀 50名 13:25(30分) ステップ入門 堀 25名 15:15(45分) リセットピラティス Emi 50名 1日代行 15日休講	10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名 15日休講 11:30(30分) ヨガ MAKI 30名 15日休講 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカン 20名 8日 22日実施	15日休講 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 15日休講 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 15名		9:50(30分) クロール(初級) 馬場 14名 10:30(30分) パタフライ(初級) 馬場 14名 12:30 CLOSE 15:00(30分) 水中バレエ	
11:00		男性限定 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名 12:25(50分) フラ MAKI 30名 15日休講	15日休講 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカン 20名 8日 22日実施				11:30(30分) トレサポ(Jun) 1名 12:30(30分) トレサポ(Jun) 1名 14:15(30分) トレサポ(Jun) 1名
12:00			有料セッション 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカン 20名 8日 22日実施				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

1日 15日 29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)
 HANGRAVITY 予約 8
 ハンモックエクササイズ
 Izumi 8名

予約なし！
 参加無料！

Matsu IR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♪
 ※8日休講

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た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