

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.07

7/15  
(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。

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	24Hゴルフ
<b>10:00 OPEN</b>							<b>7/15(月)のみ実施</b>
<p>予約 50 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名</p>	<p>予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名</p>	<p><b>EVENT</b> 有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:00(45分) ポップピラティス NORIKO 20名</p>			<p>予約 14 9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>予約 14 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14名</p>	<p>予約 2 7:30(15分) 打席/バター (古谷)</p> <p>予約 2 7:45(15分) 打席/バター (古谷)</p> <p>予約 2 8:00(15分) 打席/バター (古谷)</p> <p>予約 2 8:15(15分) 打席/バター (古谷)</p> <p>予約 2 8:30(15分) 打席/バター (古谷)</p> <p>予約 2 8:45(15分) 打席/バター (古谷)</p> <p>予約 2 9:00(15分) 打席/バター (古谷)</p> <p>予約 2 9:15(15分) 打席/バター (古谷)</p>	
<p>予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名</p> <p>予約 25 13:25(30分) ステップ入門 堀 25名</p>		<p><b>EVENT</b> 有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:00(45分) ジャズダンス NORIKO 20名</p>	<p>予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p>	<p>12:30 CLOSE</p>	<p>有料 ¥3300 (税込) 予約 1 11:30(30分) トレサポ(Jun) 1名</p> <p>有料 ¥3300 (税込) 予約 1 12:30(30分) トレサポ(Jun) 1名</p>	
	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:00(60分) HIP HOP Jyukye 30名</p>	<p><b>EVENT</b> 有料 ¥1540 (税込) 予約 8 14:00(75分) ハンモックエクササイズ エアリアルヨガ Izumi 8名</p>	<p>慢性な疲労回復、 血流の改善、関節の 可動域拡大、リフレッシュ 効果があります！</p>		<p>7/15 限定 ホットヨガレッスン☆ 有料 ¥1100 (税込) 予約 8 14:00(60分) ほくし処 SASURI KEI 8名</p>	<p>有料 ¥3300 (税込) 予約 1 14:15(30分) トレサポ(Jun) 1名</p>	
		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:45(45分) やさしいデトックスヨガ MAYU 20名</p>		<p>15:00 (30分) 水中バレー</p>			
		<p>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</p>	<p>キッズスクール (HIP HOP)</p>			<p>予約なし！ 参加無料！ Matsu IRによる 『リカバリータイム』 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♪</p>	
<p>予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50 18:45(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名</p>							

20:00close

## お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
- ※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せ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
	トレーニング系(シューズ必須)		有料
	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