

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.07

## 金曜日

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	トレスポ/館内ツアー
9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 50	各日程 下記レッスンをを行います。 ・12日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・26日 ⇒ 肩関節ウォームアップ 9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名 12日 26日のみ実施 有料 ¥330 (税込) 予約 50	9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名 12日 26日のみ実施 有料 ¥550 (税込) 予約 20	10:00(30分) ゆったりほくしストレッチ YUI 15名 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名 11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 13:20(45分) エアロ45 Asahi 20名	10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10:40 (30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10:40 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20 (30分) クロール(初級) 今井 10名 14:45 (30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名	9:20 (30分) スイムパーソナル 大八木 1名 10:00 (30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10:40 (30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 11:00(30分) トレスポ(Jun) 1名 12:00(30分) トレスポ(Jun) 1名	
10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名 13:40(30分) バーベルトレーニング Jun 30名 14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名	10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 11:35(30分) UBOUND 福田 15名 12:30(45分) ストリートダンス Emi 20名 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 13:20(45分) エアロ45 Asahi 20名	10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名	14:45 (30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名	10:40 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20 (30分) クロール(初級) 今井 10名	
19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	19:20(50分) "SOUL& DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名				

### 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