

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.09

9/16  
(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
10:00 open					<b>EVENT</b> <b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 10 9:10 (30分) 平泳ぎ入門(キック中心) 馬場 10名	
予約 50 10:20(30分) <b>STRONG NATION™</b> 竹内 50名	予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名	予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 <b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	予約 14 9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名	
予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名 <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名	<b>有料セッション</b> <b>有料 ¥2200 (税込)</b> 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	<b>EVENT</b> 予約 15 13:30(30分) バレエストレッチ 星野 15名		予約 14 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14名 <b>有料 ¥3300 (税込)</b> 予約 1 11:30(30分) トレサポ(Jun) 1名	
<b>EVENT</b> 予約 25 13:25(30分) ステップ入門 堀 25名 <b>EVENT</b> 予約 50 14:15(30分) 秋の養生ヨガ MAYU 50名		<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 15:15(45分) FRピラティス MAYU 20名	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9 14:20(50分) バレエ入門 星野 9名	<b>12:30 CLOSE</b> <b>有料 ¥3300 (税込)</b> 予約 1 12:30(30分) トレサポ(Jun) 1名		
<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 50 15:30(45分) <b>HIP HOP</b> hikaZe 50名				15:00 (30分) 水中バレエ	<b>有料 ¥3300 (税込)</b> 予約 1 14:15(30分) トレサポ(Jun) 1名	
<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 50 16:45(60分) <b>BODY COMBAT</b> TSUKASA 50名	キッズ発表会					
予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名			キッズスクール (HIP HOP)			

20:00 close

**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ようお願いいたします。

- エアロビクス系・有酸素計 (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** 予約可能枠
- 有料** 有料レッスン
- 新設** 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.09

9/23  
(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
9:00	10:00 open					<b>EVENT</b> <b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 10 9:10 (30分) 平泳ぎ入門(呼吸中心) 馬場 10名	
10:00	予約 50 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名			予約 14 9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名	
11:00	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				予約 14 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14名	有料 ¥3300 (税込) 予約 1 11:30(30分) トレサポ(Jun) 1名
12:00	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 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	12:30 CLOSE	有料 ¥3300 (税込) 予約 1 12:30(30分) トレサポ(Jun) 1名
13:00	予約 25 13:25(30分) ステップ入門 堀 25名						
14:00			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				有料 ¥3300 (税込) 予約 1 14:15(30分) トレサポ(Jun) 1名
15:00		有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名			15:00 (30分) 水中バレー		
16:00	キッズ発表会						
17:00							
18:00	有料 ¥550 (税込) 予約 50 18:00(60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名	予約 30 18:00(30分) エアロ30 伊藤 30名	予約 10 18:00(45分) グループトレーニング Matsu 10名	キッズスクール (HIP HOP)			
19:00							
20:00							

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♪

20:00 close

**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ようお願いいたします。

- |  |   |          |
|--|---|----------|
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; border: 1px solid black;"></span> エアロビクス系・有酸素計 (シューズ必須) | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: blue; border: 1px solid black;"></span> 予約   | 予約可能枠    |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: orange; border: 1px solid black;"></span> トレーニング系(シューズ必須)       | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: red; border: 1px solid black;"></span> 有料    | 有料レッスン   |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: purple; border: 1px solid black;"></span> ダンス系(シューズ必須)          | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; border: 1px solid red;"></span>                                | 新設レッスン   |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: lightgreen; border: 1px solid black;"></span> リラクゼーション系         | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: lightblue; border: 1px solid black;"></span> | シューズ不要   |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: pink; border: 1px solid black;"></span> ハンモック系                  | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; border: 1px solid black;"></span>    | 初心者向け    |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: lightblue; border: 1px solid black;"></span> プール系               | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: green; border: 1px solid black;"></span>     | シニア向けクラス |