

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.09

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
9:00 16日・23日休講 9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 16日・23日休講 予約 50 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名					9:50 予約 14 クロール(初級) 馬場 14名	
10:00 10:20(30分) 予約 50 STRONG NATION™ 竹内 50名	10:20(30分) 予約 30 身体調整 Sato 30名	10:20(60分) 予約 20 デトックスヨガ 田中 20名	23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) 10:45(50分) 予約 9 バレエ入門 YUI 9名 23日休講		10:30(30分) 予約 14 バタフライ(初級) 馬場 14名	
11:00 11:30(30分) 予約 50 ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11:40(30分) 予約 30 メンズヨガ 田中 30名		12:15(50分) 予約 15 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) 11:30(30分) 予約 1 トレサポ(Jun) 1名
12:00 12:20(45分) 予約 50 エアロ45 堀 50名	12:25(50分) 予約 30 フラ MAKI 30名	12:30(60分) 予約 20 おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名 16日 23日休講	13:25(30分) 予約 25 ステップ入門 堀 25名			13:30(30分) 予約 30 ヨガ MAKI 30名 16日 23日休講
9日 23日 30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) 予約 8 ハンモックエクササイズ Izumi 8名		15:00(30分) 水中バレエ		14:15(30分) 予約 1 トレサポ(Jun) 1名
			キッズスクール (HIP HOP)			
19:00 19:00(30分) 予約 50 エアロ30 伊藤 50名	19:00(45分) 予約 30 バランスコーディネーション 管 30名	19:00(45分) 予約 20 やさしいデトックスヨガ MAYU 20名				
20:00 19:45(45分) 予約 50 BODY COMBAT TSUKASA 50名	20:00(45分) 予約 30 HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) 予約 10 グルーブトレーニング Matsu 10名 16日休講	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♪ 16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