

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.09

## 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	トレサポ
9:00	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。 ・13日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・27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 有料 ¥330 (税込) 予約 20				有料 ¥3850 (税込) 予約 1 9:20 (30分) スイムパーソナル 大八木 1名	
10:00	10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 予約 50	9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名 6日 27日のみ実施 予約 20	10:15(60分) ヨガ Izumi 20名 予約 20	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 予約 15		10:00 (30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 予約 25	
11:00	11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 予約 50	10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 6日 27日のみ実施 有料 ¥220 (税込) 予約 15	11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 予約 8	10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名 予約 9		10:40 (30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 予約 14	11:00(30分) トレサポ(Jun) 1名 予約 1 6日 休講
12:00	12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50	11:35(30分) UBOUND 福田 15名 予約 15				10:40 (30分) ワンポイントトレクチャー 今井 2名 予約 2 6日 休講	12:00(30分) トレサポ(Jun) 1名 予約 1 6日 休講
13:00	13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 予約 50	13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 予約 20				11:20 (30分) クロール(初級) 今井 10名 予約 10 6日 休講	
14:00	14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名 予約 45		15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 予約 20		14:45 (30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 予約 10		
15:00					15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 予約 10		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥330 (税込) 予約 30	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 予約 30 6日 休講	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20				
20:00							
21:00							

### 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サイトでのご案内いたします。
- ※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-有酸素計 (シューズ必須)		予約	予約可能特
	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