

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.10

## 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	14日休講 9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料¥110(税込) 14日休講 予約 50						
10:00	9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名		14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)			予約 14 9:50(30分) クロール(初級) 馬場 14名	
11:00	10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名	10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 14日休講		予約 14 10:30(30分) パタフライ(初級) 馬場 14名	
12:00	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		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		有料¥3300(税込) 予約 1 11:30(30分) トレサポ(Jun) 1名
13:00	12:20(45分) エアロ45 堀 50名	12:25(50分) フラ MAKI 30名				12:30 CLOSE	有料¥3300(税込) 予約 1 12:30(30分) トレサポ(Jun) 1名
14:00	13:25(30分) ステップ入門 堀 30名	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名	14日休講 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカン 20名				有料¥3300(税込) 予約 1 14:15(30分) トレサポ(Jun) 1名
15:00	14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名 15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名	14日休講 14:15(30分) 15:05(30分)	14日休講 14:15(30分) 15:05(30分)		15:00(30分) 水中バレー		
16:00			14日 28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) ハンモックエクササイズ Izumi 8名				
17:00							
18:00				キッズスクール (HIP HOP)			
19:00	19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名	19:00(45分) やさしいデトックスヨガ MAYU 20名				
20:00		20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名				
21:00							

予約なし！  
参加無料！

Matsu IRIによる  
『リカバリータイム』

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♪

※14日はリカバリータイム実施無し

**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た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