

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.10

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	別館プール2	トレサボ
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。 ・11日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・25日 ⇒ 肩関節ウォームアップ 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	ワンポイントレクチャーは どちらか1本のご予約で お願いします。 連続のご予約はできません。	
9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名 11日 25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 11日 18日のみ実施 予約 20	有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名	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) ウオーク&ストレッチ 大八木 25名 予約 25	4日休講 予約 2 10:00 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 有料 ¥550 (税込)	
10:15(45分) エアロエイブ 清水 50名 予約 50	10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 11日 18日のみ実施 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	10:40 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 4日休講 予約 12 11:20 (30分) クロール(スキルアップ) 今井 12名	11:00(30分) トレサボ(Jun) 1名 予約 1	
11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 予約 50	11:35(30分) UBOUND 福田 15名 予約 15	11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 予約 8	11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 予約 8	14:45 (30分) Easy Swim 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 15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 11日 代行	11:00(30分) トレサボ(Jun) 1名 予約 1	
12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名 予約 50	13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 予約 50	15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 予約 20	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 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 予約 20	15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 11日 代行	12:00(30分) トレサボ(Jun) 1名 予約 1	
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	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20	14:45 (30分) Easy Swim 15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 11日 代行	19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 予約 30	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 予約 30	
14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名 予約 45		19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20	14:45 (30分) Easy Swim 15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 11日 代行	19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 予約 30	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 予約 30	
19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 予約 30	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 予約 30	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20	14:45 (30分) Easy Swim 15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 11日 代行	19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 予約 30	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 予約 30	

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