

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.11

## 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	トレサポ
<p>9:00</p> <p><b>有料 ¥110 (税込)</b> 予約 50</p> <p>9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名</p> <p><b>8日 22日のみ実施</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50</p> <p>10:15(45分) エアロシエブ 清水 50名</p> <p><b>11:20(30分)</b> 予約 50 ファイティングスリム 清水 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50</p> <p>12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50</p> <p>13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名</p> <p><b>14:25(30分)</b> 予約 45 癒しヨガ 盛 45名</p> <p><b>19:00(45分)</b> 予約 30 BODY STEP 秋本 30名</p>	<p>各日程 下記レッスンを行います。 ・8日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・22日 ⇒ 肩関節ウォームアップ</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20</p> <p>9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名</p> <p><b>1日 15日のみ実施</b> 予約 20</p> <p>10:45(30分) adidas GYM&amp;RUN 阪本 20名</p> <p><b>1日 15日のみ実施</b> 予約 15</p> <p>11:35(30分) UBOUND 福田 15名</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 20</p> <p>13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名</p> <p><b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 30</p> <p>19:20(50分) "SOUL &amp; DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名</p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20</p> <p>10:15(60分) ヨガ Izumi 20名</p> <p><b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8</p> <p>11:40(60分) Hアンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20</p> <p>15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20</p> <p>19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名</p>	<p><b>10:00(30分)</b> 予約 15 ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名</p> <p><b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9</p> <p>10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名</p> <p><b>14:45(30分)</b> 予約 10 Easy Swim パタフライ(初級~初中 三枝 10名</p> <p><b>15:30(30分)</b> 予約 10 Easy Swim クロール(初級~初中 三枝 10名</p>	<p><b>有料 ¥3850 (税込)</b> 予約 1</p> <p>9:20(30分) スイムパーソナル 大八木 1名</p> <p><b>29日 休講</b></p> <p><b>10:00(30分)</b> 予約 25 ワーク&amp;ストレッチ 大八木 25名</p> <p><b>29日 休講</b></p> <p><b>10:40(30分)</b> 予約 14 初めて背泳ぎ 大八木 14名</p> <p><b>29日 休講</b></p>	<p><b>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。</b></p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 2</p> <p>10:00(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p><b>15日 休講</b></p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 2</p> <p>10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p><b>15日 休講</b></p> <p><b>11:20(30分)</b> 予約 12 クロール(スキルアップ) 今井 12名</p> <p><b>15日 休講</b></p>	<p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1</p> <p>11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1</p> <p>12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>	

### 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