

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.11

11/4
(月・祝)

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	10:00 オープン					EVENT 有料 ¥550 (税込)	
						予約 10 9:10 (30分) 背泳ぎ入門(腕の動き中心) 馬場 10名	
10:00	予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名			予約 14 9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名	
11:00		男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名				予約 14 10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名	新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名			有料 ¥550 (税込) 予約 15 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	12:30 CLOSE	新規入会者 対象クラス 予約 1 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名			有料セッション 予約 20 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名			新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
14:00	予約 30 13:25(30分) ステップ入門 堀 30名						
15:00	予約 50 14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名						
	予約 30 15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名	予約 30 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名			15:00 (30分) 水中バレー		
16:00							
17:00							
18:00	予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名			キッズスクール (HIP HOP)			
19:00			予約 10 18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名				
20:00							

20:00 クローズ

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