

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.11

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
有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名 4日 11日休講 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名 13:25(30分) ステップ入門 堀 30名 有料 ¥220 (税込) 予約 50 14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 30 15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 男性限定 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名 11日休講 12:25(50分) フラ MAKI 30名 4日休講 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 4日休講 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 4日休講 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名 11日休講 有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカン 20名 4日 18日実施 11日 25日は 下記のレッスンを リノスタジオで実施致します。 有料 ¥1320 (税込) 予約 8 14:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	4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 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 4日休講 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 キッズスクール (HIP HOP) 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名 11日 25日 休講	レッスン開始5分前より コース変更をいたします 15:00(30分) 水中バレエ	予約 14 9:50(30分) クロール(初級) 馬場 14名 予約 14 10:30(30分) バタフライ(初級) 馬場 14名 12:30 CLOSE 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 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 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	

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♪

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