

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.12

## 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	トレサボ
9:00 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					9:50 (30分) 予約 14 クロール(初級) 馬場 14名	
10:30(30分) 予約 50 STRONG NATION™ 竹内 50名	10:20(30分) 予約 30 身体調整 Sato 30名	10:20 (60分) 予約 20 デトックスヨガ 田中 20名	10:00(30分) 予約 15 やさしいバレエ YUI 15名 10:45(50分) 予約 9 バレエ入門 YUI 9名		10:30 (30分) 予約 14 バタフライ (初級) 馬場 14名	
11:30(30分) 予約 50 ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11:40(30分) 予約 30 メンズヨガ 田中 30名			レッスン開始5分前より コース変更をいたします		新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名
12:20(45分) 予約 50 エア口45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名		12:15(50分) 予約 15 パワーヨガ ナカシマ トオル 15名			12:30 CLOSE
13:25(30分) 予約 30 ステップ入門 堀 30名	13:30(30分) 予約 30 ヨガ MAKI 30名	有料セッション 13:30(60分) 予約 20 おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名 2日 16日実施				新規入会者 対象クラス 14:15(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名
14:15(30分) 予約 50 BODY COMBAT HAYATO 50名 15:05(30分) 予約 30 BODY STEP HAYATO 30名	9日 23日は 下記のレッスンを リノスタジオで実施致します。			15:00 (30分) 水中バレエ		
		14:00(60分) 予約 8 HANGRAVITY 14:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名				
					年末年始のご案内 本館: 2024年12/29(日)~2025年1/2(木) 別館プール: 2024年12/28(土)~2025年1/5(日) 上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。 年始は2025年1/3(金)より本館のみ営業致します。 1/3(金)、1/4(土)は特別営業(10:00-17:00)となります。 別館プールは2025年1/6(月)より営業致します。 1/6(月) 9:00-12:30(最終退館13:00)	
19:00(30分) 予約 50 エア口30 伊藤 50名	19:00(45分) 予約 30 バランスコーディネーション 管 30名	19:00(45分) 予約 20 やさしいデトックスヨガ MAYU 20名				
	20:00(45分) 予約 30 HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) 予約 10 グルーブトレーニング Matsu 10名				
						キッズスクール (HIP HOP)

予約なし！  
 参加無料！  
 Matsu IR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