

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.01

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
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					予約 14 9:50(30分) クロール(初級) 馬場 14名	
10:00	13日 休講 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	13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 13日 休講		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
11:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名					
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名 13日 休講		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	予約 30 13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 13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 タカシ 20名 6日 20日実施				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	有料 ¥220 (税込) LesMills 予約 50 14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名 有料 ¥220 (税込) LesMills 予約 30 15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名						
15:00					15:00(30分) 水中バレエ		
16:00							
17:00							
18:00				キッズスクール (HIP HOP)			
19:00	予約 50 19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	予約 30 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 13日 休講	予約 20 19:00(45分) FR ビラティス MAYU 20名				
20:00		予約 30 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	予約 10 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名				
21:00							

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(日)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)

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♪
※13日 休講

お願い
 ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
 ※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。

- エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約 予約可能枠
- 有料 有料レッスン
- 新規レッスン
- 👣 シューズ不要
- 📖 初心者向け
- 🌿 シニア向けクラス