

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.02

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 24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 12:20(45分) エアロ45 堀 50名 24日 代行 13:20(30分) ステップ入門 堀 30名 24日 代行 14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名 15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名 19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名 12:25(50分) フラ MAKI 30名 24日 休講 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 24日 代行 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 24日 休講 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名 3日 17日実施 19:00(45分) FR ビラテス MAYU 20名 24日 休講 20:05(45分) グルーブトレーニング Matsu 10名 10日 24日 休講	24日 休講 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 24日 休講 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)	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	9:50(30分) クロール(初級) 馬場 14名 10:30(30分) バタフライ(初級) 馬場 14名 12:30 CLOSE 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名	11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 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 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