

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.03

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					9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14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 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名		予約 14 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14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			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 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エア045 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名		予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15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	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 3日 17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) 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	3/3限定実施 トライアルレッスン 予約 20 14:30(30分) ピラティス 湯村 20名			15:00 (30分) 水中バレエ		
			キッズスクール (HIP HOP)			
19:00 予約 50 19:00(30分) エア030 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	予約 20 19:00(45分) FR ピラティス MAYU 20名				
	予約 30 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	予約 10 20:05(45分) グルーブトレーニング Matsu 10名 17日 休講				

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♪
 17日 休講

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