

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2020.03.26~28 トライアルレッスン ※4月レッスンは翌ページ以降にあります

28(土)		29(日)			30(月)				31(火)		
2スタジオ	リノ	1スタジオ	2スタジオ	リノ	1スタジオ	2スタジオ	リノ	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ
6名	7名	10名	6名	7名	10名	6名	7名	20名	10名	6名	7名
11:00(30分) ボディア 牧	11:45(30分) 太極拳 溝口		10:20(30分) 背骨コンディショニング 佐喜	10:15(30分) トレーニングエクササイズ リマコムヤマ		10:20(30分) 自重トレーニング 竹内	10:30(30分) バレエストレッチ YUI	10:20(30分) アクアピクス カオル		10:15(30分) 太極舞 竹内	10:30(30分) ヨガ 高橋
12:15(30分) ボクシングエクササイズ 西脇			11:50(30分) ピラティス 屋代			11:50(30分) はじめてヨガ ナカシマトオル	12:00(30分) フラ MAKI		11:45(30分) ピラティス 後藤	11:45(30分) ハンモックエクササイズ IZUMI	11:45(30分) ハンモックエクササイズ IZUMI
14:00(30分) 肩こり腰痛改善 大島	14:30(30分) やさしいフローヨガ MARI	14:50(30分) バーベルワークアウト 福田	13:00(30分) 骨盤調整ヨガ 吉崎	13:20(30分) TRX ALL workout 七島	13:00(30分) RADICAL POWER 鳴海		14:00(30分) OXIGENO 鳴海		13:15(30分) からだコンディショニング ピラティスヨガ 内海	13:30(30分) リンパヨガ 大西	13:30(30分) リンパヨガ 大西
15:00(30分) ヨガ 吉澤	16:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西		17:15(30分) ヨガ タカユキ	16:30(30分) エアロ30 伊藤		19:00(30分) ヨガ 栗野		15:30(30分) アクティブストレッチ Matsu	14:45(30分) ステップサーキット 岡川		15:00(30分) エアロ30 渋谷
ラジオ体操は、10:15フロント集合です。外で行うレッスンとなります。 徒歩三分のフットサルコートにIRと移動します。雨天時は休講となります。 ※休講のご案内は当日となる場合がございます。ご了承ください。					10:30(30分) ラジオ体操 屋代 定員12名	予約 12 フットサル コートにて 行います			10:30(30分) ラジオ体操 屋代 定員12名	予約 12 フットサル コートにて 行います	

こちらは新型コロナウイルス対策による、「トライアルレッスン」のスケジュールです。

通常営業時よりもレッスン本数・定員数を減らしております。レッスンは**完全予約制**となり、

**当日枠はございません。**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。

また、お一人様月4回までとなり、一度に複数の予約はしていただけませんのでご注意ください。

※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。

※IRは**マスク着用**でレッスンをいたします。

※会員の皆様におかれましては**マスクの着用を推奨**いたします。



4月2日~14日の

スケジュールは

翌ページにあります。



# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.4/2~14 トライアルレッスン

月						火					
1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール
15名	7名	7名	6名	5名	20名	15名	7名	7名	6名	5名	20名
	予約 7 10:20(30分) 自重トレニング 竹内		予約 6 10:00(30分) やさしいアシュタガ 田中	予約 5 10:20(30分) ゆったりほぐし&ストレッチ YUI	予約 20 10:20(30分) アクアピクス カオル	予約 15 10:15(30分) ヨガ 高橋	予約 7 10:15(30分) 太極舞 竹内	プ 5 10:20(30分) ハンモックエクササイズ Izumi	予約 6 10:00(30分) 姿勢改善ヨガ 田波	予約 5 10:10(30分) ゆったりほぐし&ストレッチ YUI	予約 20 10:30(30分) アクアグローブ 小堀
予約 15 11:10(30分) ヨガ ナカシマトオル			予約 6 11:00(30分) ヨガ 田中	予約 5 11:20(30分) やさしいバレエ YUI		予約 15 11:15(30分) ボディコンディショニング 岡川	予約 7 11:15(30分) ピラティス 後藤		予約 6 11:45(30分) 筋膜リリースヨガ 大西	予約 5 11:10(30分) ステップアップバレエ YUI	予約 20 11:10(30分) スキルアップスイム 小堀
予約 10 12:15(30分) RADICAL POWER 鳴海						予約 15 12:15(30分) エアロファン 岡川	予約 7 12:05(30分) バレトン 金子		予約 6 12:45(30分) リンバヨガ 大西		
	予約 7 13:20(30分) RADICAL FIGHTDO 鳴海	予約 7 14:25(30分) OXIGENO 鳴海	予約 6 13:00(30分) フラ MAKI		予約 20 13:00(30分) スイム入門 小堀	予約 15 13:15(30分) ボクシングエクササイズ 西脇	予約 7 13:05(30分) はじめてエアロ 金子				
予約 15 14:15(30分) ヨガ MAKI	予約 7 14:30(30分) BAILA BAILA 今井	予約 5 15:35(30分) TRXトレーニング 今井			予約 15 13:45(30分) アクアヌードル 小堀	予約 10 14:15(30分) サーキットステップ 岡川 10名	予約 7 14:00(30分) ヨガスタート 渋谷				
予約 15 15:30(30分) SH'BAM ANNA		予約 5 16:30(30分) ムーブメント MATSU				予約 15 15:25(30分) パーシクエアロ30 星		予約 7 15:10(30分) リセットコア 岡川	予約 6 15:00(30分) 肩甲骨コンディショニング 内海		
予約 15 19:00(30分) ヨガ 粟野			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10:30 (30分) ラジオ体操&amp;ストレッチ 屋代 12名</p> <p>フットサルコートにて行います。予約なしで参加可。</p> <p>10:15フロント集合。雨天時は休講となります。 ※休講のご案内は当日となる場合がございます。ご了承ください。</p> </div>			予約 15 19:00(30分) ZUMBA 竹内(真)	予約 7 19:05(30分) バレトン HIRO	予約 7 19:00(30分) BAILA BAILA 今井	予約 6 19:00(30分) はじめてヨガ ナカシマトオル		予約 20 19:30(30分) スイム&フローター 中嶋
						予約 7 20:05(30分) ピラティス 秋本	プ 5 20:05(30分) ハンモックエクササイズ KAORU	予約 6 20:00(30分) パワーヨガ ナカシマトオル		予約 20 20:10(30分) アクアピクス 中嶋	

こちらは新型コロナウイルス対策による、「トライアルレッスン」のスケジュールです。

通常営業時よりもレッスン本数・定員数を減らしております。レッスンは**完全予約制**となり、

**当日枠はございません。**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。

また、お一人様月4回までとなり、一度に複数の予約はしていただけませんのでご注意ください。

**3/28(土)深夜0時より、4/2~14のレッスンが予約開始となります。**

※ 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。

※ **IRはマスク着用**でレッスンをいたします。

※ 会員の皆様におかれましては**マスクの着用を推奨**いたします。



木~日のスケジュールは  
翌ページ以降にあります。

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.4/2~14 トライアルレッスン

木						金					
1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール
15名	7名	7名	6名	5名	20名	15名	7名	7名	6名	5名	20名
10:45(30分) ヨガ 内海	10:15(30分) 太極拳 溝口	10:10(30分) BAILA BAILA 奈良	10:15(30分) ピラティス 後藤	10:00(30分) 美姿勢ストレッチ+イクササイズ 雅		10:15(30分) はじめてエアロ 府川	10:15(30分) エアロサーキット 清水(亜)	10:10(30分) ベリーシェイブ MAKI	10:00(30分) ヨガ 田波	10:00(30分) ストレッチ&やさしいバレエ YUI	
	11:35(30分) エクササイズHIP HOP SINGO	11:10(30分) おなかシェイプ30 渋谷	11:35(30分) パワーヨガ ナカシマ トオル	11:00(30分) 初級バレエ 雅	11:00(30分) アクアピクス カオル	11:15(30分) ステップ30 清水(亜)	11:15(30分) ポルドブラ 府川		11:00(30分) リラクspfロー 田波	11:30(30分) チェアヨガ 大西	11:00(30分) アクアピクス 長嶋
12:15(30分) リラックスヨガ 吉澤	12:30(30分) エアロ30 カオル	12:15(30分) ハンモックエクササイズ Yoriko	12:45(30分) バレトン HIRO			12:15(30分) Group Power Matsu	12:15(30分) はじめてジャズダンス 井上		12:00(30分) フラ MAKI		
13:20(30分) BODYPUMP 樹山 10名	13:50(30分) ピラティス HIRO	13:20(30分) ハンモックエクササイズ Izumi					13:20(30分) ヨガスタート 澤田	13:45(30分) ムーブメント MATSU	13:00(30分) 姿勢改善ヨガ 大西		12:45(30分) ストレッチ&フロッター 中嶋
	14:50(30分) ZUMBA 樹山	14:30(30分) デトックスフロー IZUMI			14:00(30分) アクアワーク&ヌードル 松本		14:20(30分) ボクシングエクササイズ 西脇	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>10:30 (30分) 脳トレ&amp;ストレッチ 屋代 12名</p> <p>フットサルコートにて行います。予約なしで参加可。</p> <p>10:15フロント集合。雨天時は休講となります。 ※休講のご案内は当日となる場合がございます。ご了承ください。</p> </div>			13:30(30分) アクアピクス 中嶋
15:25(30分) ラテンエアロ 大島						15:40(30分) UBOUND 村井	15:15(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇				
18:50(30分) ベーシックステップ 大島 10名	19:00(30分) はじめてエアロ 伊藤		18:55(30分) ヨガ 吉崎			18:50(30分) エアロファン 大島	19:00(30分) ピラティス HIRO	19:00(30分) RADICAL POWER 鳴海	19:20(30分) ヨガ 坂本		19:30(30分) スキルアップスイム 飛川
	20:00(30分) RADICAL FIGHT DO 堀		19:55(30分) パワーヨガ 吉崎			20:00(30分) UBOUND 鳴海		20:00(30分) ポールストレッチ HIRO			20:10(30分) フィンスイム 飛川

こちらは新型コロナウイルス対策による、「トライアルレッスン」のスケジュールです。

通常営業時よりもレッスン本数・定員数を減らしております。レッスンは**完全予約制**となり、

**当日枠はございません。**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。

また、お一人様月4回までとなり、一度に複数の予約はしていただけませんのでご注意ください。

**3/28(土)深夜0時より、4/2~14のレッスンが予約開始となります。**

※ 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。

※ **IRはマスク着用**でレッスンをいたします。

※ 会員の皆様におかれましては**マスクの着用を推奨**いたします。



土~日のスケジュールは  
翌ページにあります。

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2020.4/2~14 トライアルレッスン

土						日					
1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタ	カルチャー	プール
15名	7名	7名	6名	5名	20名	15名	7名	7名	6名	5名	20名
10:15(30分) Group Groove Mayo	10:15(30分) ボディケア 牧	10:15(30分) ボクシングエクササイズ 西脇					10:10(30分) 背骨コンディショニング 佐喜		10:00(30分) ピラティス 屋代		10:20(30分) アクアウォーク AKINO
11:15(30分) RADICAL POWER 鳴海	11:20(30分) Group Fight Mayo		11:30(30分) 太極拳 溝口	11:35(30分) ヨガ 吉崎		11:15(30分) エアロ30 屋代	11:30(30分) トレーニングエクササイズ リマコムラヤマ		11:15(30分) デトックスフロー 佐喜		11:00(30分) アクアピクス AKINO
12:15(30分) ボクシングエクササイズ 西脇	12:20(30分) OXIGENO 鳴海	4/4休講 1スタジオ 10:15 GroupGroove 2スタジオ 11:20 GroupFight					12:15(30分) adidas YOGA 堀田	12:30(30分) やさしいジャズダンス リマコムラヤマ	13:00(30分) TRX ALL workout 七島		
13:30(30分) エアロファン 大島	13:30(30分) バレトン 金子					13:00(30分) 骨盤調整ヨガ 吉崎	13:30(30分) アクアウォーク 長嶋	13:15(30分) adidas GYM&RUN 堀田	13:30(30分) リラックスヨガ MAI	14:00(30分) TRX TARGET workout 七島	
14:35(30分) ベーシックステップ 大島	14:45(30分) ラテンエクササイズ 金子		14:20(30分) やさしいフローヨガ MARI		14:15(30分) アクアヌードル 長嶋		14:30(30分) ダンスストレッチ KEN-Z		14:00(30分) 骨盤調整ヨガ 吉崎		
	15:50(30分) はじめてエアロ 伊藤							15:00(30分) ポールストレッチ 七島			
17:00(30分) ヨガ タカユキ		16:15(30分) ハンモックエクササイズ MIDORI				16:00(30分) ZUMBA 樹山	16:00(30分) RADICAL FIGHTDO 福田				
18:05(30分) ZUMBA 竹内(真)			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西			17:10(30分) バーベルワークアウト 福田	17:15(30分) エアロファン 伊藤		17:15(30分) ヨガ タカユキ		

こちらは新型コロナウイルス対策による、「トライアルレッスン」のスケジュールです。

通常営業時よりもレッスン本数・定員数を減らしております。レッスンは**完全予約制**となり、

**当日枠はございません。**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。

また、お一人様月4回までとなり、一度に複数の予約はしていただけませんのでご注意ください。

**3/28(土)深夜0時より、4/2~14のレッスンが予約開始となります。**

※ 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。

※ **IRはマスク着用**でレッスンをいたします。

※ 会員の皆様におかれましては**マスクの着用を推奨**いたします。

