

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.07

日曜日

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	24Hゴルフ	トレサポ/館内ツアー
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 6 10:10(20分) バトルロープ スタッフ 6名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:10(45分) リセットピラティス Emi 20名		9:00(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)	
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 LES MILLS 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名 21日 代行 8月より有料レッスン予定		予約 20 11:10(30分) BEAT NESS Emi 20名	有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名	9:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 9:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)	ゴルフレッスンについて ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。 (無料レッスン) ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。 ・1日1本のみ参加予約となります。 ※同日の他時間帯はご予約できません。 ・月8本までご参加可能です。 ※レッスン終了後、次の予約可能 (有料レッスン) ・初心者の方でご参加頂けます。 ・1日の制限、月の予約制限はございません。 ※同日2本連続の予約可能
12:00	予約 50 12:15(45分) SALSATION@ vero'nica 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 12:00(45分) UBOUND 福田 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名		9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 10:00(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 10:30(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名	
13:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 LES MILLS 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	予約 20 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名 7日 実施		10:30(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 11:15(45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名	
14:00	予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ@ 吉澤 50名					
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 LES MILLS 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 15名	予約 8 15:10(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名			有料 ¥330 (税込) 14日 21日休講 予約 3 16:00(30分+レッスン) 館内ツアー(福井) 3名
16:00	予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名		予約 20 16:30(45分) アライメントヨガ Izumi 20名			有料 ¥3300 (税込) 14日 21日休講 予約 1 17:00(30分) トレサポ(福井) 1名 有料 ¥3300 (税込) 予約 1 17:30(30分) トレサポ(福井) 1名 有料 ¥3300 (税込) 予約 1 18:00(30分) トレサポ(福井) 1名 有料 ¥3300 (税込) 予約 1 18:30(30分) トレサポ(福井) 1名
17:00	予約 50 16:45(45分) エア□45 伊藤 50名					
18:00						
19:00						
20:00						

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分前までにお越し下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