

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.07

## 土曜日

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	24Hゴルフ	トレサボ/館内ツアー
9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40 (20分) 朝の太陽礼拝ヨガ sakiko 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 50	太い縄を使った今話題のトレーニングです。 体幹強化・筋力アップ・脂肪燃焼の効果があります！	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:10 (60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名 13日 27日 実施			9:00 (15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 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) 有料 ¥3300 (税込) 10:00 (30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 有料 ¥3300 (税込) 10:30 (30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 有料 ¥5500 (税込) 予約 1 11:15 (45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名	
10:10 (30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名 予約 50 10:55 (30分) やさしいストリートダンス Emi 50名 予約 50 11:40 (30分) パーニングコアトレ KEI 50名 予約 50 12:25 (45分) ストリートダンス Emi 50名 予約 50 13:25 (45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 13日 休講 14:40 (30分) ダンバトレニング 竹内 20名 予約 20 15:40 (30分) ZUMBA 竹内 50名 予約 50 16:30 (60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 予約 50 18:10 (30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 予約 50 19:10 (45分) UBOUND MACHI 25名 予約 25		10:10 (20分) バトルロープ スタッフ 6名 11:20 (60分) Soul Disco hikaZe 30名 13日 20日 実施 12:45 (15分) かわせみ体操 スタッフ 13:30 (45分) ミュージックフロアヨガ 吉澤 20名 14:40 (30分) ピラティス 吉澤 30名 予約 30	11:40 (60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 6日 20日 休講 14:30 (60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 13日 休講 15:50 (45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 6日 20日 実施 17:00 (30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 6日 20日 実施	レッスン開始5分前より コース変更をいたします 11:30 (30分) カラダ調整アークア 小堀 25名 予約 25 12:15 (30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 予約 10 16:20 (60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 予約 15	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) カラダ調整アークア 小堀 25名 予約 25 12:15 (30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 予約 10	<b>ゴルフレッスンについて</b> ・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) ・初心者の方でのご参加頂けます。 ・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
15:00 (30分) ダンバトレニング 竹内 20名 予約 20 15:40 (30分) ZUMBA 竹内 50名 予約 50 16:30 (60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 予約 50 18:10 (30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 予約 50 19:10 (45分) UBOUND MACHI 25名 予約 25	14:30 (60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 13日 休講 15:50 (45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 6日 20日 実施 17:00 (30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 6日 20日 実施	15:00 (60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 予約 10 16:20 (60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 予約 15	15:00 (60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 予約 10 16:20 (60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 予約 15	15:00 (30分) ダンバトレニング 竹内 20名 予約 20 15:40 (30分) ZUMBA 竹内 50名 予約 50 16:30 (60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 予約 50 18:10 (30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 予約 50 19:10 (45分) UBOUND MACHI 25名 予約 25	15:00 (30分) トレサボ(二渡) 1名 15:30 (30分) トレサボ(二渡) 1名 18:30 (30分+レッスン) 館内ツアー(福井) 3名 19:30 (30分) トレサボ(福井) 1名 20:00 (30分) トレサボ(福井) 1名	

**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。

	エアピクス系・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