

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.07

木曜日

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	24Hゴルフ	トレサポ/館内ツアー
9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名	8月より有料レッスン予定 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名	有料セッション 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 11日 25日 実施			【参加対象】 ・どなたでも参加可能 10:15 (30分) スタート&ターン 小堀 14名 4日 18日 実施	9:00(15分) 予約 2 ヲポイントゴルフレッスン(平山) 9:15(15分) 予約 2 ヲポイントゴルフレッスン(平山) 9:30(15分) 予約 2 ヲポイントゴルフレッスン(平山) 9:45(15分) 予約 2 ヲポイントゴルフレッスン(平山) 有料 ¥3300 (税込)	
10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名	11:15(30分) エアロボディメイク45ステップ(4日・18日) エアロピクス(11日・25日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり	12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名		レッスン開始5分前よりコース変更をいたします 11:00 (30分) アクアウォーク&リズムカオル 25名 11:40 (30分) アクアヌードルカオル 12名	10:55 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名 4日 18日 実施	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 11:15 (45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名	25日休講 予約 1 10:00(30分) トレサポ(福井) 1名 25日休講 予約 1 10:30(30分) トレサポ(福井) 1名 25日休講 予約 1 11:00(30分) トレサポ(福井) 1名 25日休講 予約 3 11:30(30分+レッスン) 館内ツアー(福井) 3名
11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	13:25(45分) からだ整うローラーピラティス 盛 20名	13:30(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 4日 18日 休講	13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 11日 25日 実施	13:40 (45分) ダンベルアクア 松浦 17名	14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名	12:30 CLOSE	
12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名	14:30(45分) body toning 盛 20名		14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 11日 25日 実施	14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名	15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名	12:30 CLOSE	
14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	15:40(30分) ストレッチボール (ストレッチ&エクササイズ) 盛 20名		キッズスクール (バレー)	15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名	18:00(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 18:15(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 18:30(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 18:45(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 19:00(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 19:15(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 19:30(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 19:45(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ (古谷) 有料 ¥4400 (税込)	7/25(木)のみ実施	
15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名				16:30(30分) UBOUND 盛 25名	19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名	19:00(45分) ZUMBA 竹内 30名	19:10(30分) TRX 堀 8名
16:30(30分) UBOUND 盛 25名				19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名	20:00(45分) HIITトレーニング 堀 50名		
19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名						20:15 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	20:00(30分) トレサポ(福井) 1名 20:30(30分) トレサポ(福井) 1名 21:00(30分) トレサポ(福井) 1名

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

本館マシンを使用してレッスン実施のためレッスンは本館にて行います。

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サイトにのご案内いたします。
- ※**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。

<ul style="list-style-type: none"> エアロピクス系・有酸素系 (シューズ必須) トレーニング系(シューズ必須) ダンス系(シューズ必須) リラクゼーション系 ハンモック系 プール系 	<ul style="list-style-type: none"> 予約 有料 新設レッスン シューズ不要 初心者向け シニア向けクラス
---	---