

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.09

## 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
9:00	9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名 予約 40						9:00(15分) 予約 2 ウンポイントゴルフレッスン(平山) 9:15(15分) 予約 2 ウンポイントゴルフレッスン(平山) 9:30(15分) 予約 2 ウンポイントゴルフレッスン(平山) 9:45(15分) 予約 2 ウンポイントゴルフレッスン(平山) 有料 ¥3300 (税込)
10:00	10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名 予約 50	10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名 予約 25 有料 ¥220 (税込)	10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 5日 19日 実施 有料 ¥2200 (税込)		レッスン開始5分前より コース変更をいたします 予約 14 10:15(30分) スタート&ターン 小堀 14名 5日 19日 実施 有料 ¥330 (税込)	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 10:55(30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名 5日 19日 実施 予約 14 11:15(45分) 有料プライベートルェッスン 平山 1名 有料 ¥5500 (税込)	
11:00	11:15(30分) 太極拳 溝口 30名 予約 30 有料 ¥330 (税込)	11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(5日・19日) 渋谷 15名 予約 15 有料 ¥330 (税込)	12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名 予約 12 有料 ¥330 (税込)		11:00(30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込)	11:40(30分) アクアスナードル カオル 12名 予約 12 有料 ¥330 (税込)	
12:00	12:25(30分) エアロ30 渋谷 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	13:25(45分) からだ整うローラーピラティス 盛 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	13:30(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 予約 8 有料 ¥1320 (税込)	13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 12日 26日 実施 予約 15 有料 ¥330 (税込)	13:40(45分) ダンベルアーク 松浦 17名 予約 17 有料 ¥550 (税込)		
13:00	14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込)	14:30(45分) body toning 盛 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)		14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 12日 26日 実施 予約 15 有料 スクール	14:35(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名 予約 12 有料 スクール		
14:00	15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)		16:30(40分) 女子トレ 盛 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)	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 予約 1 有料 ¥3850 (税込)		
15:00	17:30(30分) UBOUND 盛 25名 予約 25 有料 ¥220 (税込)						
16:00	19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	19:00(45分) ZUMBA 竹内 30名 予約 30 有料 ¥330 (税込)	19:10(30分) TRX 堀 8名 予約 8 有料 ¥1100 (税込)	19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名 予約 15 有料 ¥550 (税込)			9/5(木)のみ実施 18:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 有料 ¥4400 (税込)
17:00	20:00(45分) HIITトレーニング 堀 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)						20:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名 予約 1 有料 ¥4400 (税込)
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

【参加対象】  
 ・どなたでも参加可能

【参加対象】  
 ・4種目泳げる方  
 ・500m泳ぐ体力がある方  
 またはチャレンジしたい方

12:30 CLOSE

**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4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

### 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分前までにこ越しくださいますようお願いいたします。

	エアロピクス系・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)			新規レッスン
	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