

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.07

火曜日

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	トレスポ/館内ツアー
9:00					有料スクール	9:00(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)	
9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)		有料 ¥550 (税込)			9:15 (50分) あさすい 小堀 10名	9:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)	
10:00		予約 10 10:00(50分) ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名				9:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)	
10:10(45分) エアQ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)		予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名				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)
11:00	予約 30 11:15(30分) リズムシェイプ 渋谷 30名	予約 15 11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名				10:00(30分) ゴルフイングレクチャー 平山 2名	16日休講 予約 1 10:00(30分) トレスポ(福井) 1名
11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥330 (税込)	有料 ¥220 (税込) 12:00(30分) シニア機能改善教室 周田 30名	予約 10 12:30(40分) おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名	有料 ¥220 (税込) 12:10(30分) フットレス(2日・16日・30日) テニスボールでスッキリほぐし (9日・23日) 奈良 15名			10:15(30分) ゴルフイングレクチャー 平山 2名	16日休講 予約 1 10:30(30分) トレスポ(福井) 1名
12:00	予約 18 13:00(30分) リラックスボール(2日・16日・30日) トレーニング&リカバリーボール (9日・23日) 奈良 18名	予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名				10:30(30分) ゴルフイングレクチャー 平山 2名	16日休講 予約 1 11:00(30分) トレスポ(福井) 1名
12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)	予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名	予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名				10:55(30分) クロー(息継ぎ&フォーム) 小堀 14名	16日休講 予約 1 11:00(30分) トレスポ(福井) 1名
13:00	9日 23日 実施					有料 ¥3850 (税込) 11:15(45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名	16日休講 予約 3 11:30(30分+レッスン) 館内ツアー(福井) 3名
14:00						11:40(30分) スイムパーソナル 小堀 1名	
14:00(45分) オリジナルダンス 堀 50名 有料 ¥330 (税込)					12:30 CLOSE		
15:00							
15:20(45分) ベーシックエアQ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	予約 15 19:00(45分) BODY STEP 秋本 15名						
19:00(30分) ZUMBA 竹内 50名	予約 15 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 吉澤 15名						
20:00	予約 30 20:00(30分) 体幹&美尻トレーニング 秋本 30名						
20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 15 20:00(30分) ピラティス 吉澤 15名						
21:00							

【参加条件】
・どなたでも参加可能

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

7/3 (水)
下記のゴルフレッスンを実施致します。

(レッスン内容) 打席/FW、UT編
(場所) 24Hゴルフ (担当) 古谷
(実施時間)
・18:00-18:15 ・19:00-19:15
・18:15-18:30 ・19:15-19:30
・18:30-18:45 ・19:30-19:45
・18:45-19:00 ・19:45-20:00

《有料》ゴルフパーソナル
(場所) 24Hゴルフ (担当) 古谷
(実施時間) 20:00-20:30 30分
20:30-21:00 30分
(料金) 4,400円(税込)

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分前までにお越しください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