

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.09

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
9:00					有料スクール 9:15 (50分) 予約 10 あさすい 小堀 10名	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)
9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	NEW! 10:10(30分) ピラティス 後藤 20名 10月から有料レッスン予定	有料 ¥550 (税込) 10:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 予約 10		【参加条件】 ・どなたでも参加可能	10:15 (30分) パタフライ(スタート&フォーム) 小堀 14名 予約 14	10:00 (30分) ゴルフシングルレクチャー 平山 2名 有料 ¥3300 (税込) 10:30 (30分) ゴルフシングルレクチャー 平山 2名 有料 ¥5500 (税込)
10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	11:15(30分) リズムシェイプ 渋谷 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)	11:15(50分) 11:15(30分) ボディコンディショニング 岡川 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)	【参加条件】 ・どなたでも参加可能	10:55 (30分) クロール(息継ぎ&フォーム) 小堀 14名 予約 14	11:15 (45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名 予約 1
11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 予約 50 有料 ¥550 (税込)	12:00(30分) シニア機能改善教室 周田 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)	12:10(30分) フライトネス(3日) (10日・24日) テニスボールでスツキりほし (10日・24日) 奈良 15名 17日 休講 予約 15 有料 ¥330 (税込)	12:10(30分) フライング(3日) (10日・24日) 予約 15 有料 ¥220 (税込)		11:40 (30分) スイムパーソナル 小堀 1名 予約 1 12:30 CLOSE	
12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 予約 30 有料 ¥330 (税込)	12:50(30分) リラクスポール(3日・17日) トレーニング&リカバリーボール (10日・24日) 奈良 18名 17日代行 予約 30 有料 ¥330 (税込)	13:00(30分) おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名 予約 10 有料 ¥330 (税込)	13:00(30分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)		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	
14:00(45分) オリジナルダンス 堀 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 10日 24日 実施 予約 30 有料 ¥330 (税込)	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)				
15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)						
19:00(30分) ZUMBA 竹内 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	19:00(45分) BODY STEP 秋本 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)		19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 吉澤 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)			
20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名 予約 50 有料 ¥220 (税込)	20:00(30分) ファンクショナルトレーニング 秋本 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)		20:00(30分) ピラティス 吉澤 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)			
			キッズスクール (ブレイクダンス)			

9/11(水)・9/18(水)
 下記のゴルフレッスンを実施致します。

(レッスン内容) 9/11(水) 打席(アプローチ)
 9/18(水) 打席(UT/FW)

(場所)24Hゴルフ (担当) 古谷
 (実施時間)
 ・10:00-10:15 ・11:00-11:15
 ・10:15-10:30 ・11:15-11:30
 ・10:30-10:45 ・11:30-11:45
 ・10:45-11:00 ・11:45-12:00

《有料》ゴルフパーソナル
 (場所)24Hゴルフ (担当) 古谷
 (実施時間) 12:00-12:30 30分

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)
- 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
- 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