

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.09

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。
 無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

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	トレサポ
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 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラックスヨガ 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) バーニングコアトレ KEI 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:25(45分) ストリートダンス Emi 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:40(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名 予約 50 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名	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 ¥220 (税込) 予約 6 10:30(20分) バトルロブ スタッフ 6名 有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 14日 21日 実施 12:45 (15分) かわせみ体操 スタッフ 有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ミュージックフロヨガ 吉澤 20名 14日 代行 14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名 14日 休講	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 7日 21日 実施 11:40(60分) HANMOCKエクササイズ koto 8名 7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 有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 7日 21日 実施 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 7日 21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 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 佐喜インストラクターの ホイールヨガ入門 全10回分 割引回数券販売 回数券10回分 ¥16,500(税込) ※購入日から4か月期限 都度参加 1回 1,870円(税込)	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 11:30 (30分) カラダ調整アーク 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 15:00(30分) トレサポ(二渡) 1名 有料 ¥3300 (税込) 予約 1 15:30(30分) トレサポ(二渡) 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本だけの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	

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。予約無しで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