

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.10

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	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	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！ 10:30(20分) パトルローブ スタッフ 6名 有料 ¥220 (税込) 予約 6 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 12日 26日 実施 有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:45(15分) かわせみ体操 スタッフ 13:30(45分) ミュージックフローヨガ 吉澤 20名 14:40(30分) ダンバートレーニング 竹内 20名 14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名 16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 17:30(45分) BODY PUMP HAYATO 25名 18:35(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 18:45(45分) BODY STEP HAYATO 15名 19:25(45分) UBOUND MACHI 25名	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 12日 26日 実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 5日 代行 19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 12日 休講 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 5日 19日 実施 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 5日 19日 実施	10/20(日)の同レッスンをご予約の方はご参加できません。 10/19のみ実施 11:30(30分) ゴルフフィットネス体験会 平山 6名 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名	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) カラダ調整アークア 小堀 25名 12:15(30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 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) 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 15:00(30分) トレサポ(二渡) 1名 15:30(30分) トレサポ(二渡) 1名	10/19のみ実施 11:30(30分) カラダ調整アークア 小堀 25名 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 15:30(30分) トレサポ(二渡) 1名

佐喜インストラクターの
ホイールヨガ入門
 全10回分 割引回数販売
 回数券10回分 ¥16,500(税込)
 ※購入日から4か月期限
 初度参加 1回 1,870円(税込)

ゴルフレッスンについて
 ・当日のご予約は、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本で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)				新設レッスン
	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