湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.10

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

- 9:25(30分) 予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名
- 10:10(45分) 有料￥330（税込） 予約 50 エアロ45 岡川 50名
- 11:10(45分) 有料￥330（税込） 予約 50 ボクシングエクササイズ 西脇 50名
- 12:25(50分) 有料￥550（税込） 予約 30 ステップ＆トレーニング 岡川 30名
- 14:00(45分) 有料￥330（税込） 予約 50 オリジナルダンス 堀 50名
- 15:20(45分) 有料￥330（税込） 予約 50 ベーシックエアロ45 星 50名
- 19:00(30分) 予約 50 ZUMBA 竹内 50名
- 20:00(30分) 予約 50 STRONG NATION™ 竹内 50名

2スタジオ

- 10:10(30分) 有料￥220（税込） 予約 20 ピラティス 後藤 20名
- 11:15(30分) 予約 30 リズムシェイプ 渋谷 30名
- 12:00(30分) 有料￥220（税込） 予約 30 シニア機能改善教室 周田 30名
- 13:00(30分) 有料￥220（税込） 予約 18 リラックスボール(1日・15日・29日) トレーニング＆リカバリーボール(8日・22日) 奈良 18名
- 14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 8日 22日 実施
- 19:00(45分) 有料￥330（税込） 予約 15 BODY STEP 秋本 15名
- 20:00(30分) 有料￥220（税込） 予約 30 ファンクショナルトレーニング 秋本 30名

リノ

- 10:00(50分) 有料￥550（税込） 予約 10 ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名
- 11:15(45分) 有料￥330（税込） 予約 20 ボディコンディショニング 岡川 20名
- 12:30(40分) 有料￥330（税込） 予約 10 おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名
- 13:45(45分) 有料￥330（税込） 予約 18 筋膜リリース＆ヨガ 大西 18名
- 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名
- 19:00(60分) 有料￥1320（税込） 予約 8 ハンモックエクササイズ koto 8名 15日のみ実施

ヨガスタジオ

- 11:15(30分) 予約 15 ストレッチ＆ヨガ 周田 15名
- 12:10(30分) 有料￥220（税込） 予約 15 フラフィットネス(1日・15日・29日) テニスボールでスッキリほぐし(8日・22日) 奈良 15名
- キッズスクール（ブレイクダンス）
- 19:15(30分) 予約 15 ナイトリラックスヨガ 吉澤 15名 29日 代行
- 20:00(30分) 有料￥220（税込） 予約 15 ピラティス 吉澤 15名 29日 代行

本館プール

ご参加はご自身の泳力に合う、どちらか1本のみのご予約でお願いいたします。

【参加条件】
・平泳ぎで25M泳げない方
・継続して習ったことが無い方

【参加条件】
・平泳ぎを習ったことがあり、25M以上泳げる方

別館プール

- 有料スクール 9:15（50分） 予約 10 あさすい 小堀 10名
- 10:15（30分） 予約 14 平泳ぎ初級 小堀 14名
- 10:55（30分） 予約 14 平泳ぎ中上級 小堀 14名
- 11:40（30分） 有料￥3850（税込） 予約 1 スイムパーソナル 小堀 1名
- 12:30 CLOSE

24Hゴルフ

- 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） 有料￥3300（税込） ゴルフスイングレクチャー 平山 2名
- 10:30（30分） 有料￥3300（税込） ゴルフスイングレクチャー 平山 2名
- 11:15（45分） 有料￥5500（税込） 予約 1 有料プライベートレッスン 平山 1名
- 10/22(火)のみ実施
  - 18:00(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 18:15(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 18:30(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 18:45(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 19:00(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 19:15(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 19:30(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 19:45(15分) 予約 2 打席 パター（古谷）
  - 20:00（30分） 有料￥4400（税込） 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 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本のみの参加予約となります。
※同日の他時間枠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

10/2(水)・10/9(水) 下記のゴルフレッスンを実施致します。

（レッスン内容）
10/2(水) 打席（ドライバー）
10/9(水) 打席（アプローチ）

（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

（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ますようお願いいたします。

	エアロビクス系・有酸素計（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