

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.10

## 木曜日

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	9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでセット 渋谷 40名						9:00(15分) 予約 2 ヲンポイントゴルフレッスン(平山) 9:15(15分) 予約 2 ヲンポイントゴルフレッスン(平山) 9:30(15分) 予約 2 ヲンポイントゴルフレッスン(平山) 9:45(15分) 予約 2 ヲンポイントゴルフレッスン(平山) 有料 ¥3300 (税込)
10:00	10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名	10:15(30分) 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名 10日休講	10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 10日 24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	10:15 (30分) 予約 14 スタート&ターン 小堀 14名 3日 17日 実施	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)
11:00	11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	11:15(45分) 予約 15 エアロボディメイク45 ステップ(3日・17日・31日) エアロピクス(10日・24日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり	12:15(45分) 予約 12 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名		11:00 (30分) 予約 25 アクアウォーク&リズム カオル 25名	10:55 (30分) 予約 14 泳ぎ込み500M 小堀 14名 3日 17日 実施	11:15 (45分) 予約 1 有料プライベートレッスン 平山 1名
12:00	12:30(30分) 予約 50 エアロ30 渋谷 50名		12:15(45分) 予約 12 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名		11:40 (30分) 予約 12 アクアヌードル カオル 12名	12:30 CLOSE	
13:00		13:30(30分) 予約 20 ストレッチ&エクササイズ 盛 20名	13:30(60分) 予約 8 ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 31日 代行	13:30(45分) 予約 15 ピラティス 吉澤 15名 10日 24日 実施	13:40 (45分) 予約 17 ダンベルアクア 松浦 17名	14:35 (60分) 予約 12 中級スイミングスクール 松浦 12名	
14:00	14:15(45分) 予約 25 BODY PUMP 樹山 25名	14:15(45分) 予約 20 body toning 盛 20名		14:30(30分) 予約 15 ヨガ 吉澤 15名 10日 24日 実施	14:35 (60分) 予約 12 中級スイミングスクール 松浦 12名	15:40 (30分) 予約 1 スイムパーソナル 松浦 1名	
15:00	15:20(30分) 予約 50 ZUMBA 樹山 50名		16:20(40分) 予約 15 FUN! トレーニング 盛 15名	キッズスクール (バレエ)			
16:00	17:30(30分) 予約 25 UBOUND 盛 25名						
17:00	19:00(45分) 予約 50 BODY COMBAT 金子 50名	19:00(45分) 予約 30 ZUMBA 竹内 30名	19:10(30分) 予約 8 TRX 堀 8名	19:00(60分) 予約 15 パワーヨガ 吉崎 15名			
18:00	20:00(45分) 予約 50 HIITトレーニング 堀 50名						
19:00							
20:00							
21:00							

【参加対象】  
どなたでも参加可能

【参加対象】  
・4種目泳げる方  
・500m泳ぐ体力がある方  
またはチャレンジしたい方

**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)  
 ・初心者の方でもご参加頂けます。  
 ・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サイトにのご案内いたします。
- ※**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