

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.11

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 予約 10 9:15 (50分) 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)
9:25(30分) 予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)			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。			9:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)
10:00	10:10(30分) 予約 20 ピラティス 後藤 20名 有料 ¥220 (税込)		【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			9:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)
10:10(45分) 予約 50 エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)			10:00(50分) 予約 10 ホイル体幹ストレッチ 佐喜 10名 有料 ¥550 (税込)			9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)
11:00	11:15(30分) 予約 30 リズムシェイブ 渋谷 30名 有料 ¥220 (税込)	11:15(45分) 予約 20 ボディコンディショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込)	【参加条件】 ・平泳ぎを習ったことがあり ・25M以上泳げる方			10:00(30分) 予約 14 ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 有料 ¥3300 (税込)
11:10(45分) 予約 50 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 12日 休講	12:00(30分) 予約 30 シニア機能改善教室 周田 30名 有料 ¥220 (税込)		11:15(30分) 予約 15 ストレッチ&ヨガ 周田 15名 有料 ¥220 (税込)			10:15(30分) 予約 14 平泳ぎ初級 小堀 14名 有料 ¥3300 (税込)
12:00	12:25(50分) 予約 30 ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)	12:30(40分) 予約 10 おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名 有料 ¥330 (税込)	12:10(30分) 予約 15 フラインクネス(5日・19日) テニスボールでスクリューほくし (12日・26日) 奈良 15名 有料 ¥220 (税込)			10:30(30分) 予約 14 平泳ぎ中上級 小堀 14名 有料 ¥5500 (税込)
13:00	13:00(30分) 予約 18 リラックスボール(5日・19日) トレーニング&リカバリーボール (12日・26日) 奈良 18名 有料 ¥330 (税込)	13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)				11:15(45分) 予約 1 有料プライベートレッスン 平山 1名
14:00	14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 12日 26日 実施		15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)			11:40(30分) 予約 1 スイムパーソナル 小堀 1名 12:30 CLOSE
15:00						
15:20(45分) 予約 50 ベーシックエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)						
16:00						
17:00						
18:00			キッズスクール (ブレイクダンス)			
19:00	19:00(30分) 予約 30 BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥330 (税込)	19:00(60分) 予約 20 ZUMBA 竹内 20名 有料 ¥1320 (税込)	19:15(30分) 予約 15 ナイトリラックヨガ 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)			11/5(火)のみ実施 17:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
20:00	20:00(30分) 予約 30 ファンクショナルトレーニング 秋本 30名 有料 ¥220 (税込)	5日 19日のみ実施	20:00(30分) 予約 15 ピラティス 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)			17:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
21:00						18:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
						18:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
						18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
						18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
						19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
						19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
						19:30(30分) 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本のみのご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。
 ・月最大予約可能数:4本まで可能です。

(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。
- ※レッスン内容の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。

	予約	予約可能枠
	有料	有料レッスン
		新規レッスン
		シューズ不要
		初心者向け
		シニア向けクラス