

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.11

## 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
<b>有料 ¥110 (税込)</b> 9:40(20分) 予約 40 ボールでリセット 渋谷 40名	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 10:15(30分) 予約 25 HIPHOPダンス Riwo 25名	<b>有料セッション</b> <b>有料 ¥2200 (税込)</b> 10:15(60分) 予約 20 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 <b>7日 28日 実施</b>	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 12:15(45分) 予約 12 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします <b>有料 ¥330 (税込)</b> 11:00(30分) 予約 25 アクアウォーク&リズム カオル 25名 <b>有料 ¥330 (税込)</b> 11:40(30分) 予約 12 アクアヌードル カオル 12名	【参加対象】 ・どなたでも参加可能 10:15(30分) 予約 14 スタート&ターン 小堀 14名 <b>7日 21日 実施</b> 10:55(30分) 予約 14 泳ぎ込み500M 小堀 14名 <b>7日 21日 実施</b>	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) <b>有料 ¥3300 (税込)</b> 10:00(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 <b>有料 ¥3300 (税込)</b> 10:30(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 <b>有料 ¥5500 (税込)</b> 11:15(45分) 予約 1 有料プライベートレッスン 平山 1名
<b>11/21限定イベント</b> 13:15(45分) 予約 14 スクエアステップ 佐藤夕香 14名 <b>有料 ¥330 (税込)</b> 14:15(45分) 予約 25 BODY PUMP 樹山 25名	<b>11/21限定イベント</b> 13:30(30分) 予約 20 ストレッチ&エクササイズ 盛 20名 <b>有料 ¥330 (税込)</b> 14:15(45分) 予約 20 body toning 盛 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 13:30(60分) 予約 8 ハンモックエクササイズ Hiromi 8名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 14:30(30分) 予約 15 ヨガ 吉澤 15名 <b>14日 28日 実施</b>	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 13:40(45分) 予約 17 ダンベルアクア 松浦 17名 <b>有料スクール</b> 14:35(60分) 予約 12 中級スイミングスクール 松浦 12名	【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 <b>12:30 CLOSE</b>	<b>ゴルフレッスンについて</b> ・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。 ※同日の他時間枠はご予約できません。 ・ <b>月最大予約可能数:4本</b> まで可能です。 (有料レッスン) ・初心者の方のご参加頂けます。 ・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
<b>15:20(30分) 予約 50</b> ZUMBA 樹山 50名	【参加条件】 ・お1人様1回限り ・ハンモックレッスンに半年以上参加がない方 ・男性も参加可能 <b>※ご参加の方は15:00にRスタジオへお越しください。</b> <b>レッスン前にRより説明を行います。</b> <b>※体験会のご予約は開始30分前までとさせていただきます。</b>	<b>15:10(20分) 予約 3</b> ハンモック体験会 Hiromi 3名 <b>7日 21日 実施</b> <b>16:20(40分) 予約 15</b> FUN! トレーニング 盛 15名	<b>キッズスクール (ハレエ)</b>	<b>有料 ¥3850 (税込)</b> 15:40(30分) 予約 1 スイムパーソナル 松浦 1名	本館マシンを 使用してレッス ン実施のため レッスンは本館 にて行います。	<b>11/14(木)のみ実施</b> 18:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) <b>有料 ¥4400 (税込)</b> 20:00(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名
<b>17:30(30分) 予約 25</b> UBOUND 盛 25名 <b>有料 ¥220 (税込)</b>	<b>19:00(45分) 予約 30</b> ZUMBA 竹内 30名 <b>有料 ¥330 (税込)</b>	<b>19:10(30分) 予約 8</b> TRX 堀 8名 <b>有料 ¥1100 (税込)</b>	<b>19:00(60分) 予約 15</b> パワーヨガ 吉崎 15名 <b>有料 ¥550 (税込)</b>	<b>11/21(木)のみ実施</b> 18:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) ゴルフストレッチ (古谷) <b>有料 ¥4400 (税込)</b> 20:15(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名	<b>19:00(45分) 予約 50</b> BODY COMBAT 金子 50名 <b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>20:00(45分) 予約 50</b> HIITトレーニング 堀 50名 <b>有料 ¥330 (税込)</b>	

### 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。予約無しにて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分前までにお越しいただきます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