

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.11

日曜日

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	24Hゴルフ
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	11/3限定 有料 ¥880 (税込) 予約 25 12:30(60分) ジョイントレッスン UBOUND 福田×Kana 25名 1スタジオにて実施 当日限りのジョイントレッスンです♪			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)
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名		有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名		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
12:00	有料 ¥220 (税込) 予約 50 12:15(30分) ポディリセット SAYA 50名 10日 24日 実施		有料 ¥330 (税込) 予約 15 12:00(45分) UBOUND 福田 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 10日 24日 実施	
13:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	予約 20 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名 10日 24日 実施		
14:00	予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ@ 吉澤 50名				
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチポールピラティス 吉澤 15名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名		
16:00	予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名				
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エア045 伊藤 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名		
18:00					
19:00					
20:00					

11/17限定

キッズスクールのブレイククラスで
大人気のKIRYU IRが
大人レッスンの無料イベントを開催★

レッスン実施場所:1スタジオ

予約 20 12:15(30分) ブレイクダンス 初心者クラス KIRYU 20名	予約 10 13:00(30分) ブレイクダンス チャレンジクラス KIRYU 10名
---	---

【初心者クラス】
初心者から経験者までどなたでも参加OK!
エクササイズ感覚でブレイクを楽しみましょう♪

【チャレンジクラス】
ブレイクのテクニックにチャレンジしましょう!
対象:ダンス経験者、トレーニング習慣のある方

《初心者クラス》《チャレンジクラス》どちらか1つの

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。
- ・**月最大予約可能数:4本**まで可能です。
- ※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)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約
- 有料
- 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス