

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.12

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
有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名	有料 ¥220 (税込) 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカン 20名 5日 19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	【参加対象】 ・どなたでも参加可能	9:00(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)
有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(5日・19日) エアロピクス(12日・26日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり	有料 ¥330 (税込) 予約 12 12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名		有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00(30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	10:15(30分) 予約 14 スタート&ターン 小堀 14名 5日 19日 実施	有料 ¥3300 (税込) 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) 11:15(45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:30(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 5日 19日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 17 13:40(45分) ダンベルアクア 松浦 17名	12:30 CLOSE	ゴルフレッスンについて ・当日のご予約は、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。 (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
有料 ¥220 (税込) 予約 25 17:30(30分) UBOUND 盛 25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 ※ご参加の方は15:00にリノスタジオへお越しください。 レッスン前にIRより説明を行います。 ※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。	有料 ¥330 (税込) 予約 3 15:10(20分) ハンモック体験会 Hiromi 3名 5日 19日 実施	有料 ¥330 (税込) 予約 15 16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名	有料 ¥3850 (税込) 予約 1 15:40(30分) スイムパーソナル 松浦 1名	12/12(木)のみ実施 18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)	
有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 15 19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名	有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	

年末年始のご案内
 本館: 2024年12/29(日)~2025年1/2(木)
 別館プール: 2024年12/28(土)~2025年1/5(日)
 上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。
 年始は2025年1/3(金)より本館のみ営業致します。
 1/3(金)、1/4(土)は特別営業(10:00-17:00)となります。
 別館プールは2025年1/6(月)より営業致します。
 1/6(月) 9:00-12:30(最終退館13:00)

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。

エアロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)	予約	予約可能特
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	新規レッスン
リラクゼーション系	シューズ不要	シューズ不要
ハンモック系	初心者向け	初心者向け
プール系	シニア向けクラス	シニア向けクラス