

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
<p>9:00</p> <p>有料 ¥110 (税込) 予約 40</p> <p>9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名</p>	<p>有料 ¥220 (税込) 予約 25</p> <p>10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名</p>	<p>有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20</p> <p>10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名</p> <p>5日 19日 実施</p>		<p>レッスン開始5分前よりコース変更をいたします</p>	<p>【参加対象】 ・どなたでも参加可能</p> <p>10:15 (30分) スタート&ターン 小堀 14名</p> <p>5日 19日 実施</p>	<p>9:00(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)</p> <p>9:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)</p> <p>9:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)</p> <p>9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)</p> <p>有料 ¥3300 (税込)</p> <p>10:00 (30分) ゴルフシングルレクチャー 平山 2名</p> <p>有料 ¥3300 (税込)</p> <p>10:30 (30分) ゴルフシングルレクチャー 平山 2名</p> <p>有料 ¥5500 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>11:15 (45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名</p>
<p>11:00</p> <p>予約 30</p> <p>11:15(30分) 太極拳 溝口 30名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15</p> <p>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</p> <p>エアロパートは隔週変更あり</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 12</p> <p>12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25</p> <p>11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 25名</p>	<p>10:55 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名</p> <p>5日 19日 実施</p>	
<p>12:00</p> <p>予約 50</p> <p>12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 12</p> <p>12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 12</p> <p>11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名</p>	<p>【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</p>	
	<p>予約 20</p> <p>13:30(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>13:30(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15</p> <p>13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名</p> <p>5日 19日 実施</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 17</p> <p>13:40 (45分) ダンベルアクア 松浦 17名</p>	<p>12:30 CLOSE</p>	<p>ゴルフレッスンについて</p> <p>・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。</p> <p>(無料レッスン)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>(有料レッスン)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25</p> <p>14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>14:15(45分) body toning 盛 20名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 3</p> <p>15:10(20分) ハンモック体験会 Hiromi 3名</p> <p>5日 19日 実施</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15</p> <p>16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名</p>	<p>有料スクール 予約 12</p> <p>14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名</p>		
<p>予約 50</p> <p>15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名</p>	<p>【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</p> <p>※ご参加の方は15:00にリノスタジオへお越しください。</p> <p>レッスン前にIRより説明を行います。</p> <p>※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。</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15</p> <p>16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名</p>	<p>キッズスクール (バレエ)</p>	<p>有料 ¥3850 (税込) 予約 1</p> <p>15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名</p>		
<p>有料 ¥220 (税込) 予約 25</p> <p>17:30(30分) UBOUND 盛 25名</p>						<p>12/12(木)のみ実施</p> <p>18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>20:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>20:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> <p>有料 ¥4400 (税込)</p>
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名</p>	<p>予約 20</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 15</p> <p>19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名</p>			
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名</p>		<p>年末年始のご案内</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p>		

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)			新設レッスン
	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