

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.12

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(平山) 9:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフ(平山) 9:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフ(平山) 9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフ(平山)
9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)	有料 ¥220 (税込)		有料 ¥550 (税込) 予約 10 10:00(50分) ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名	【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		有料 ¥3300 (税込)
10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)	予約 20 10:10(30分) ピラティス 後藤 20名		予約 10 10:00(50分) ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名	【参加条件】 ・平泳ぎを習ったことがあり ・25M以上泳げる方	予約 14 10:15 (30分) 平泳ぎ初級 小堀 14名	予約 14 10:15 (30分) 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) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 24日 休講	予約 30 11:15(30分) リズムシェイブ 渋谷 30名 有料 ¥220 (税込)	予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込)	予約 15 11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名		予約 14 10:55 (30分) 平泳ぎ中上級 小堀 14名 有料 ¥3850 (税込)	予約 2 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)
12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)	予約 30 12:00(30分) シニア機能改善教室 周田 30名 有料 ¥220 (税込)	予約 10 12:30(40分) おながシェイブwithTRX 渋谷 10名 有料 ¥330 (税込)	予約 15 12:10(30分) フライングネス(3日-17日) テニスボールでスッキリほし (24日) 奈良 15名 10日 休講		予約 1 11:40 (30分) スイムパーソナル 小堀 1名 12:30 CLOSE	予約 1 11:15 (45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名
14:00(45分) オリジナルダンス 堀 50名 有料 ¥330 (税込)	予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 10日 24日 実施	予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)	予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)			
15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)		予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 予約 18	予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名			
19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥330 (税込)	予約 20 19:00(45分) ZUMBA 竹内 20名 有料 ¥330 (税込)	予約 8 19:00(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 3日 17日のみ実施	予約 15 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)			
20:00(30分) ファンクショナルトレーニング 秋本 30名 有料 ¥220 (税込)			予約 15 20:00(30分) ストレッチボールピラティス 吉澤 15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

12/18(水)・12/25(水)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がごさいます。

12/18(水)のみ実施	12/25(水)のみ実施
17:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	17:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
17:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	17:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
17:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	17:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
17:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	17:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
18:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
18:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
18:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
18:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)	18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
19:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)	19:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)

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サイトでのご案内いたします。
 ※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も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せ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