

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.11

土曜日

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。
 無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	本館プール	24Hゴルフ	トレサポ
<p>9:00</p> <p>有料 ¥110 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>9:40(20分) 朝の太陽礼拝ヨガ sakiko 50名</p> <p>2日 休講</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) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名</p> <p>有料 ¥3300 (税込)</p> <p>10:30 (30分) ゴルフスイングレクチャー 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>10:00</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>10:10(30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名</p> <p>2日 休講</p>		<p>有料セッション</p> <p>有料 ¥2200 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名</p> <p>9日 23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>11:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>11:00(45分) BODY PUMP HAYATO 25名</p>	<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 30</p> <p>11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名</p> <p>9日 23日 実施</p>	<p>有料 ¥1320 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名</p> <p>2日 代行 16日 休講</p>	<p>【参加条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>11:30 (30分) カラダ調整アーク 小堀 25名</p>		
<p>12:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 30</p> <p>12:05(45分) BODY STEP HAYATO 30名</p>		<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 3</p> <p>13:10(20分) ハンモック体験会 Hiromi 3名</p> <p>2日 実施</p>		<p>※ご参加の方は 13:00にリノスタジオへ お越しください。</p>	<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 10</p> <p>12:15 (30分) ビギナースイム ～水慣れ&泳ぎの基礎～ 小堀 10名</p>	
<p>13:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名</p> <p>23日 60分レッスン ↑時間変更あり</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>14:40(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名</p>	<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>13:30(45分) ミュージックフローヨガ 吉澤 20名</p>	<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 14</p> <p>14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名</p> <p>23日 時間変更あり</p>	<p>※体験会のご予約は レッスン開始30分前まで とさせていただきます。</p>			
<p>14:00</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>14:40(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名</p>	<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 30</p> <p>14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名</p>	<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 18</p> <p>15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名</p> <p>2日 16日 30日 実施</p>	<p>有料 ¥1870 (税込)</p> <p>予約 10</p> <p>15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名</p>	<p>佐喜インストラクターの ホイールヨガ入門</p> <p>全10回分 割引回数券販売 回数券10回分 ¥16,500(税込) ※購入日から4か月期限 都度参加 1回 1,870円(税込)</p>	<p>新規入会者 対象クラス</p> <p>予約 1</p> <p>15:00(30分) 初めてトレーニング 二渡 1名</p>	
<p>15:00</p> <p>予約 50</p> <p>15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名</p>	<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名</p>		<p>新規入会者 対象クラス</p> <p>予約 1</p> <p>15:30(30分) 初めてトレーニング 二渡 1名</p>	
<p>16:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名</p>		<p>予約 20</p> <p>17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名</p> <p>2日 16日 30日 実施</p>				
<p>17:00</p> <p>予約 50</p> <p>18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名</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本のための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>18:00</p> <p>予約 50</p> <p>18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名</p>						
<p>19:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>19:10(45分) UBOUND MACHI 25名</p>						
<p>20:00</p>						
<p>21:00</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。予約無しで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分前までにお越し下さいますようお願いいたします。

	エアピクス系・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