

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.12

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
有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) 朝の太陽礼拝ヨガ sakiko 50名					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)	
有料 ¥220 (税込) 予約 50 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名		有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名 7日 21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	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) 予約 1 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 30 11:00(45分) BODY STEP HAYATO 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 14日 21日 実施	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 14日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) カラダ調整アクア 小堀 25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	
有料 ¥330 (税込) 予約 25 12:05(45分) BODY PUMP HAYATO 25名			有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) ビギナースイム ～水慣れ&泳ぎの基礎～ 小堀 10名			
有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 21日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ミュージックフロアヨガ 吉澤 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 21日 休講				
有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:40(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 30 14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名	有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名		新規入会者 対象クラス 7日 21日 休講 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング 二渡 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング 二渡 1名 7日 21日 休講		
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 14日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 7日 21日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名			
予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名		予約 20 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 7日 21日 実施				
有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名						

**佐喜インストラクターの
ホイールヨガ入門**

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)

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分前までにお願いしますよ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