

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.12

月曜日

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 | トレサポ |
|-----------|---|--|---|---|----------------------------|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:40(20分) | 有料 ¥110 (税込) 予約 50 ウオームアップヨガ 田中 50名 | | | | | 予約 14 9:50(30分) クロール(初級) 馬場 14名 | |
| 10:00 | 予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名 | 予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 | 有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名 | 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 | | 予約 14 10:30(30分) バタフライ(初級) 馬場 14名 | |
| 11:00 | 予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名 | 男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名 | | | | | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 |
| 12:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名 | 有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名 | | 有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 15名 | レッスン開始5分前より コース変更をいたします | 12:30 CLOSE | 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 |
| 13:00 | 予約 30 13:25(30分) ステップ入門 堀 30名 | 予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 | 有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカン 20名 2日 16日実施 | | | | 新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 |
| 14:00 | 有料 ¥220 (税込) 予約 50 14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名 | | | | | | |
| 15:00 | 有料 ¥220 (税込) 予約 30 15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名 | 9日 23日は 下記のレッスンを リノスタジオで実施致します。 | | | 15:00(30分) 水中バレー | | |
| 16:00 | | | 有料 ¥1320 (税込) 予約 8 14:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | キッズスクール (HIP HOP) | | | |
| 19:00 | 予約 50 19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) やさしいデトックスヨガ MAYU 20名 | | | | |
| 20:00 | | 有料 ¥550 (税込) 予約 30 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名 | 有料 ¥550 (税込) 予約 10 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

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)

予約なし!
参加無料!
Matsu IRIによる
『リカバリータイム』
20:55-21:10
筋膜リリースのローラーやTRXの
サスペンションを使ったストレッチなどを
自由にできる時間です。
出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪

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)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約
- 有料
- 新規レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス

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 9:25(30分) 予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込) | 10:00 10:10(45分) 予約 20 エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込) | 11:00 11:15(45分) 予約 20 ポディコンティショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込) | 10:00 10:00(50分) 予約 10 ホイル体幹ストレッチ 佐喜 10名 有料 ¥550 (税込) | 11:00 11:15(30分) 予約 15 ストレッチ&ヨガ 周田 15名 有料 ¥220 (税込) | 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) 10:00(30分) 予約 14 平泳ぎ初級 小堀 14名 10:15(30分) 予約 14 平泳ぎ中級 小堀 14名 10:55(30分) 予約 14 平泳ぎ中級 小堀 14名 11:40(30分) 予約 1 スイムパーソナル 小堀 1名 12:30 CLOSE | 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) 10:00(30分) 予約 2 ゴルフイングリクチャー 平山 2名 10:30(30分) 予約 2 ゴルフイングリクチャー 平山 2名 11:15(45分) 予約 1 有料プライベートレッスン 平山 1名 |
| 11:00 11:10(45分) 予約 50 ポクシングエクササイズ 西脇 50名 24日 休講 有料 ¥550 (税込) | 11:15(30分) 予約 30 リズムシェイプ 渋谷 30名 12:00(30分) 予約 30 シニア機能改善教室 周田 30名 12:25(50分) 予約 30 ステップ&トレーニング 岡川 30名 13:00 13:00(30分) 予約 18 リラクスポール(3日・17日) トレーニング&リカバリーホール(10日・24日) 奈良 18名 10日 代行 14:00(45分) 予約 50 オリジナルダンス 堀 50名 15:00 15:20(45分) 予約 50 ベーシックエアロ45 星 50名 16:00 16:00(30分) 予約 30 ファンクショナルトレーニング 秋本 30名 | 12:00 12:00(30分) 予約 10 おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名 12:10(30分) 予約 15 フットフィットネス(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 13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 | 12:00 12:10(30分) 予約 15 フットフィットネス(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 13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 | 12:00 12:10(30分) 予約 15 フットフィットネス(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 13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 | 12:00 12:10(30分) 予約 15 フットフィットネス(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 13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 | 12:00 12:10(30分) 予約 15 フットフィットネス(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 13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 |
| 17:00 17:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 17:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 17:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 17:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:00(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 | 17:00 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 ドライバー (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 ドライバー (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 ドライバー (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 ドライバー (古谷) 19:00(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 | | | | | |

ご参加はご自身の泳力に合う、
 どちらか1本のみのご予約で
 お願いいたします。

【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

【参加条件】
 ・平泳ぎを習ったことがあり
 25M以上泳げる方

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本のみのご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

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

| 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) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 | 19:00(30分) 予約 1 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ようお願いいたします。

| | | |
|--|----|----------|
| | 予約 | 予約可能枠 |
| | 有料 | 有料レッスン |
| | | 新設レッスン |
| | | シューズ不要 |
| | | 初心者向け |
| | | シニア向けクラス |

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)</p> <p>予約 40</p> <p>9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名</p> | <p>9:00</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名</p> | <p>9:00</p> <p>有料セッション</p> <p>有料 ¥2200 (税込)</p> <p>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>9:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>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>9:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名</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>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>予約 50</p> <p>10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名</p> | <p>10:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</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>10:00</p> <p>有料 ¥1320 (税込)</p> <p>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>10:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名</p> | <p>10:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 17</p> <p>13:40(45分) ダンベルアクア 松浦 17名</p> | <p>10:15(30分) 予約 14 スタート&ターン 小堀 14名</p> <p>5日 19日 実施</p> <p>10:55(30分) 予約 14 泳ぎ込み500M 小堀 14名</p> <p>5日 19日 実施</p> | <p>10:00(30分) 予約 1 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>11:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>14:15(45分) body toning 盛 20名</p> | <p>11:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>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>11:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名</p> | <p>11:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>11:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>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>11:00</p> <p>有料 ¥3300 (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>12:00</p> <p>予約 50</p> <p>12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名</p> | <p>12:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>15:30(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名</p> | <p>12:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名</p> | <p>12:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名</p> | <p>12:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>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>12:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>12:30 CLOSE</p> |
| <p>13:00</p> <p>予約 25</p> <p>14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> | <p>13:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>15:30(30分) ハンモック体験会 Hiromi 3名</p> <p>5日 19日 実施</p> | <p>13:00</p> <p>キッズスクール (ハレ)</p> | <p>13:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名</p> | <p>13:00</p> <p>有料 ¥3850 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>15:40(30分) スイムパーソナル 松浦 1名</p> | <p>13:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 17</p> <p>13:40(45分) ダンベルアクア 松浦 17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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>14:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> | <p>14:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名</p> | <p>14:00</p> <p>キッズスクール (ハレ)</p> | <p>14:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名</p> | <p>14:00</p> <p>有料 ¥3850 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>15:40(30分) スイムパーソナル 松浦 1名</p> | <p>14:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 17</p> <p>13:40(45分) ダンベルアクア 松浦 17名</p> | <p>14:00</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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>15:00</p> <p>予約 50</p> <p>15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名</p> | <p>15:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名</p> | <p>15:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p> | <p>15:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名</p> | <p>15:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>15:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名</p> | <p>15:00</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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>16:00</p> <p>予約 25</p> <p>17:30(30分) UBOUND 盛 25名</p> | <p>16:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名</p> | <p>16:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p> | <p>16:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名</p> | <p>16:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>16:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名</p> | <p>16:00</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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>17:00</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>17:30(30分) UBOUND 盛 25名</p> | <p>17:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名</p> | <p>17:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p> | <p>17:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名</p> | <p>17:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>17:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名</p> | <p>17:00</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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>18:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名</p> | <p>18:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名</p> | <p>18:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p> | <p>18:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名</p> | <p>18:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>18:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名</p> | <p>18:00</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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>19:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名</p> | <p>19:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名</p> | <p>19:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p> | <p>19:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名</p> | <p>19:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>19:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名</p> | <p>19:00</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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>20:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名</p> | <p>20:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名</p> | <p>20:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p> | <p>20:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名</p> | <p>20:00</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 12</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> | <p>20:00</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名</p> | <p>20:00</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>有料 ¥4400 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p> |
| <p>21:00</p> | <p>21:00</p> | <p>21:00</p> | <p>21:00</p> | <p>21:00</p> | <p>21:00</p> | <p>21:00</p> |

【参加対象】
・どなたでも参加可能

【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

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。

(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

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ため、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ようお願いいたします。

| | | |
|--|----|----------|
| | 予約 | 予約可能枠 |
| | 有料 | 有料レッスン |
| | | 新規レッスン |
| | | シューズ不要 |
| | | 初心者向け |
| | | シニア向けクラス |

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.12

金曜日

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 | 別館プール2 | トレサポ |
|-------|--|--|---|---|--|---|--|------|
| 9:00 | 有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名 13日 27日のみ実施 有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロシエイブ 清水 50名 | 各日程 下記レッスンを行います。 ・13日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・27日 ⇒ 肩関節ウォームアップ 有料 ¥330 (税込) 予約 20 9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名 6日 20日のみ実施 予約 20 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 6日 20日のみ実施 有料 ¥220 (税込) 予約 15 11:35(30分) UBOUND 福田 15名 | 有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名 有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) HANMOKK 伊藤 8名 | 有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:00(30分) ゆったりほくしストレッチ YUI 15名 有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名 | 有料 ¥3850 (税込) 予約 1 9:20(30分) スイムパーソナル 大八木 1名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥550 (税込) 予約 2 10:00(30分) ワンポイントトレクチャー 今井 2名 有料 ¥550 (税込) 予約 2 10:40(30分) ワンポイントトレクチャー 今井 2名 20日 休講 予約 12 11:20(30分) クロール(スキルアップ) 今井 12名 20日 休講 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | |
| 10:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 11:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 12:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 13:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 14:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 15:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 16:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 17:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 18:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名 | 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 19:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥1100 (税込) 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 | 有料 ¥1100 (税込) 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 20:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥1100 (税込) 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 | 有料 ¥1100 (税込) 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 | | |
| 21:00 | 有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥1100 (税込) 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 | 有料 ¥1100 (税込) 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) パーシクヨガ 吉崎 20名 | 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 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、ご来館をご遠慮ください。
 ※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 |

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。

| 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 | トレサボ |
|--|---|--|--|---|---|------|
| 9:00 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) | |
| 10:00 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 | |
| 11:00 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) *ANTI GRAVITY 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) カラダ調整アーク 小堀 25名 | | |
| 12:00 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) ピギナスイム ～水慣れ&泳ぎの基礎～ 小堀 10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。 (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 | |
| 13:00 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 योग 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 | | | | |
| 14:00 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 ¥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 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 | | | |
| 15:00 予約 50 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名 | | 有料 ¥330 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 | | | | |
| 16:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 14日 休講 | | | | | | |
| 17:00 予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 | | | | | | |
| 18:00 有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |

**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か月期間
 初回参加 1回 1,870円(税込)

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

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。予約無しでの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せようお願いいたします。

- エロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約
- 有料
- 新設レッスン
- 👣 シューズ不要
- 👉 初心者向け
- 🌿 シニア向けクラス

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.12

日曜日

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 | 24Hゴルフ |
|---|--|---|--|---|
| 10:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 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) |
| 11:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名 | | | 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名 | 9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 10:00(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 10:30(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 |
| 12:00 有料 ¥220 (税込) 予約 50 12:15(30分) ポデリセソト SAYA 50名 8日 22日 実施 | 12:00(45分) UBOUND 福田 15名 | 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 | | 10:30(30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 11:15(45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名 |
| | 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名 | 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名 1日 22日 実施 | | |
| 13:50(30分) ミュージックフローヨガ@ 吉澤 50名 | | | | |
| 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名 | 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 17名 | 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 | | |
| 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名 | | | | |
| 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名 | | 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名 | | |

12/15限定
イベントレッスン

10月に大好評だった平山IRによる
ゴルフフィットネスのクラスを再実施が決定★
 レッスン実施場所:リノスタジオ

予約 6
11:30(30分)
ゴルフフィットネス
体験会
平山 6名

予約 6
13:00(30分)
ゴルフフィットネス
体験会
平山 6名

どちらか1つのクラスのご予約となります。
連続参加はできません。

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。
- ※レッスン終了後、次の予約可能

(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

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 |

ハンモックエクササイズ 2024.12 Lesson Schedule

レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----|--|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | 13:30 Hiromi 8名 ファンダメンタル 予約 8 | 11:40 Izumi 8名 オープン 予約 8 | 11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8 |
| 15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8 | | 19:00 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8 | | 15:10 Hiromi 3名 ハンモック体験会(20分) (有料 ¥330) 予約 3 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | 11:40 Izumi 8名 リストラティブ 予約 8 | |
| 15:00 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8 | 14:00 Izumi 8名 ストレッチ 予約 8 | | | 13:30 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8 | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | 13:30 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8 | 11:40 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8 | 11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8 |
| 15:00 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8 | | 19:00 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8 | | 15:10 Hiromi 3名 ハンモック体験会(20分) (有料 ¥330) 予約 3 | アロマを | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | 11:40 Izumi 8名 オープン 予約 8 | 11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8 |
| 15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8 | 14:00 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8 | | | 13:30 Hiromi 8名 アロマde ストレッチ 予約 8 | | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

休館日 (12/29~1/2)

- 予 WEB予約枠
- 初めての方でもご参加いただけるレッスンです。



【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

《ハンモック体験会について》

参加条件:

- ・お1人様1回限りの参加
 - ・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
- ※体験会のご予約は開始30分までとさせていただきます。
※体験会にご参加の方は、開始10分前までにリノスタジオにお越しください。
IRよりレッスン前に説明を行います。

木曜日⇒15時集合

《参加時の注意》

- ・持病をお持ちの方
- ・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

《初めてご参加される方》

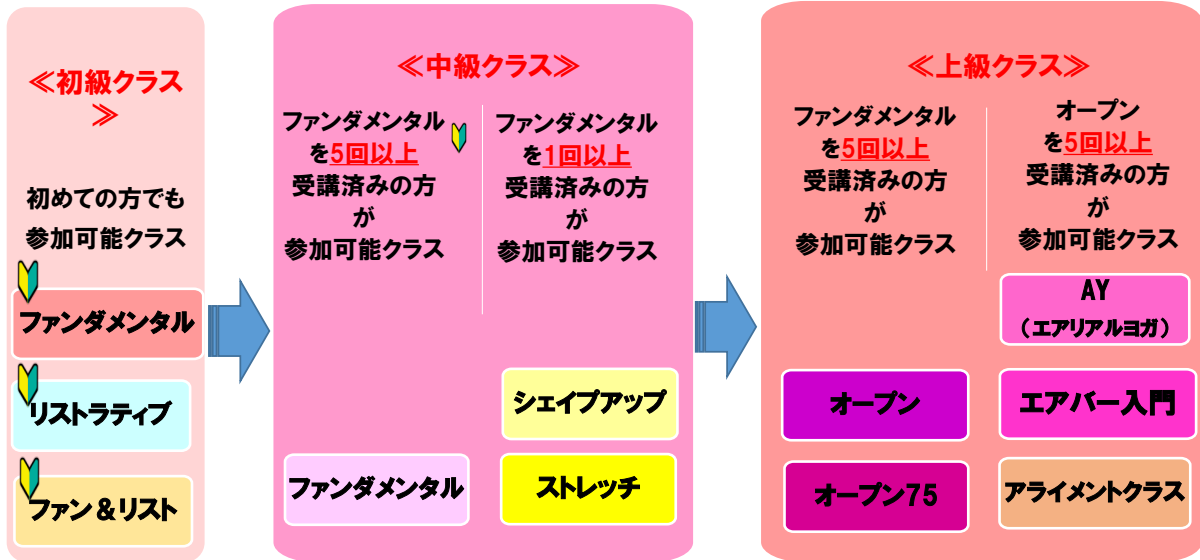
レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。



ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

ファンダメンタル(初心者クラス) ★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

ファン&リスト ★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほくします。初めての方でも参加できます。

シェイプアップ ★★☆☆

ファンダメンタルのサークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。
ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

AY(エアリアルヨガ) ★★★☆

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。
オープンを5回以上受講してからご参加ください。

アライメントクラス ★★★☆

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。**ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。**

リストラティブ ★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル ★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

ストレッチ ★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。
ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン75 ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

エアバー入門 ★★★☆

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。
オープンを5回以上受講してからご参加ください。

レッスンスケジュール12月

場所：別館プール(セントラルスイムクラブ湘南台)

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

9:00 OPEN

9:00hs

全10回 3ヶ月1クールの
スクールクラスです。
全10回 料金16,500円(税込)

9:15-10:05

スクール
『あさすい』
小堀 10名

9:30-10:15 有料¥550
アクアエクササイズ
松浦 50名

参加条件
どなたでもご参加いただけます
※5日、19日実施

9:20-09:50

パーソナルレッスン
有料¥3850
大八木1名

9:30 hs

10:00 hs

9:50-10:20
クロール(初級)
馬場 14名

10:15-10:45
平泳ぎ(初級)
小堀 14名

10:25-11:10 有料¥550
機能改善水中ストレッチ
松浦 50名

10:15-10:45
スタート&ターン
小堀 14名

10:00-10:30
ウォーク&ストレッチ
大八木 25名

10:00-10:30 有料¥550
ワンポイントレクチャー
20日休講 今井2名

10:30 hs

10:30-11:00
バタフライ(初級)
馬場 14名

10:55-11:25
平泳ぎ(中上級)
小堀 14名

11:20-12:20
有料 全10回分¥16500
『スイミングスクール
初級』
松浦 12名

10:55-11:25
泳ぎ込み500M
小堀 14名

10:40-11:10
初めて背泳ぎ
大八木 14名

10:40-11:10 有料¥550
ワンポイントレクチャー
20日休講 今井2名

11:00 hs

11:30 hs

ご参加はご自身の泳力に合う
どちらか1本のみのご予約を
お願いいたします。

11:40-12:10
パーソナルレッスン
有料¥3850
小堀 1名

参加条件
・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
※5日、19日実施

12:00 hs

12:30 hs

参加条件
【平泳ぎ初級】
・平泳ぎで25M泳げない方
・継続して習ったことが無い方

【平泳ぎ中上級】
・平泳ぎを習ったことがあり、
25M以上泳げる方

13:00 hs

13:00 CLOSE ※プール利用は12:30まで

年未年始 営業のお知らせ

別館プールは下記期間は休館日となります。

2024年12/28(土)~2025年1/5(日)

スイム会員のみのお客様は、1/3(金)のみ本館プールのご利用が可能となります。

(1/3(金)特別営業10:00-17:00)

同時予約可能枠

ファースト会員 10本(スタジオプログラム含む)

スイム会員 6本

※1度に予約可能なレッスン枠数です。

レッスンチェックインをすると1本消化となり、次の予約ができます。