

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

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>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>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>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 5日 19日 実施</p>			<p>【参加対象】 ・どなたでも参加可能</p> <p>予約 14</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) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 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 有料 ¥5500 (税込)</p> <p>予約 1 11:15 (45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名</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)</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 エアロパートは隔週変更あり</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>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>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>【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>12:30 CLOSE</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>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>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>14:15(45分) body toning 盛 20名</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>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 5日 19日 実施</p> <p>予約 15</p> <p>14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 5日 19日 実施</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>有料スクール</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>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) ・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> <p>(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</p>	
<p>有料 ¥330 (税込)</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)</p> <p>予約 3</p> <p>15:10(20分) ハンモック体験会 Hiromi 3名 5日 19日 実施</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>キッズスクール (ハレ)</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>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>17:30(30分) UBOUND 盛 25名</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>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名</p>	<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>19:10(30分) TRX 堀 8名</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>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>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ため、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>	<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 20:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</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

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
<p>9:00</p> <p>有料 ¥110 (税込) 予約 50</p> <p>9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名</p> <p>13日 27日のみ実施</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>10:15(45分) エアロシエイブ 清水 50名</p> <p>11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>12:10(45分) BODY COMBAT Asahi 50名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名</p> <p>14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 30</p> <p>19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名</p>	<p>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</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名</p> <p>6日 20日のみ実施</p> <p>10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名</p> <p>6日 20日のみ実施</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 15</p> <p>11:35(30分) UBOUND 福田 15名</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 20</p> <p>13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名</p> <p>有料 ¥1100 (税込) 予約 30</p> <p>19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 20</p> <p>10:15(60分) ヨガ Izumi 20名</p> <p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名</p>	<p>予約 15</p> <p>10:00(30分) ゆったりほくしストレッチ YUI 15名</p> <p>有料 ¥770 (税込) 予約 9</p> <p>10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名</p> <p>予約 10</p> <p>14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中 三枝 10名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中 三枝 10名</p>	<p>有料 ¥3850 (税込) 予約 1</p> <p>9:20(30分) スイムパーソナル 大八木 1名</p> <p>予約 25</p> <p>10:00(30分) ワーク&ストレッチ 大八木 25名</p> <p>予約 14</p> <p>10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名</p> <p>予約 10</p> <p>14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中 三枝 10名</p> <p>予約 10</p> <p>15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中 三枝 10名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 2</p> <p>20日 休講</p> <p>10:00(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 2</p> <p>10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p>20日 休講</p> <p>予約 12</p> <p>11:20(30分) クロール(スキルアップ) 今井 12名</p> <p>20日 休講</p>	<p>新規入会者 対象クラス</p> <p>11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス</p> <p>12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>	

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) ビギナースイム ～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				
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
 回数参加 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
- 新規レッスン
- 👣 シューズ不要
- 👉 初心者向け
- 🌿 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》

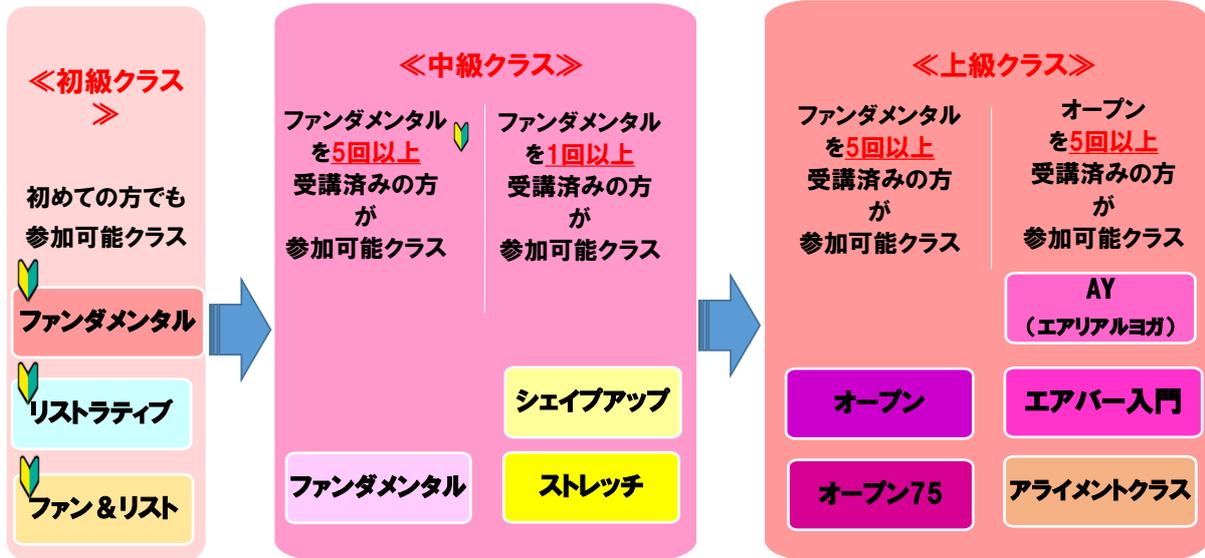
レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。
15分前にスタジオへお越しください。

**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

年末年始 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。