

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.01

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
<p>9:25(30分) 予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>10:10(45分) 予約 50 エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>11:10(45分) 予約 50 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>12:25(50分) 予約 30 ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)</p> <p>14:00(45分) 予約 50 オリジナルダンス 堀 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>15:20(45分) 予約 50 パーソナルエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)</p>	<p>10:00(40分) 予約 20 ピラティス 後藤 20名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>11:10(30分) 予約 30 やさしいエアロ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)</p> <p>11:55(30分) 予約 30 リンパヨガ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)</p> <p>13:00(30分) 予約 18 リラックスボール&テニスボール (7日・21日) トレーニング&リカバリーボール (14日・28日) 奈良 18名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 14日 28日 実施</p>	<p>11:15(45分) 予約 20 ポテコンデショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>15:00(30分) 予約 18 コンデショニングヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)</p>	<p>10:00(50分) 予約 10 ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名 有料 ¥550 (税込)</p> <p>12:10(30分) 予約 15 フライングフィットネス 奈良 15名 有料 ¥220 (税込)</p>	<p>9:15(50分) 予約 10 あさすい 小堀 10名 有料スクール</p> <p>10:15(30分) 予約 14 平泳ぎ初級 小堀 14名</p> <p>10:55(30分) 予約 14 平泳ぎ中上級 小堀 14名</p> <p>12:30 CLOSE</p>	<p>9:00(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>9:30(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:00(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:30(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	
<p>2月より有料レッスン予定</p>				<p>【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</p> <p>【参加条件】 ・平泳ぎを習ったことがあり 25M以上泳げる方</p>		<p>ゴルフレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当日のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。 ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。 ・ゴルフレッスンは月1回まで無料でご参加いただけます。 ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか1回が無料対象です。 ・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。 ※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。 <p>2025年1月より【ゴルフオプション】誕生!! オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。</p> <p>ゴルフオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込)</p> <p>オプションの追加はフロントで承ります。</p>
<p>ほくしタイムにテニスボールも用いてリニューアル★</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為、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(日)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>キッズスクール (ブレイクダンス)</p>			<p>1/8(水)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がございます。</p> <p>17:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>17:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>18:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>18:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</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 UT/FW (古谷)</p> <p>19:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>20:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>20:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名</p>		<p>1/28(火)のみ実施</p> <p>18:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>18:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>19:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>19:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>19:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>19:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>20:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>20:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)</p> <p>20:30(30分) 予約 1 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ませ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