

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.01

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
有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名						9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 30日 休講
有料 ¥220 (税込) 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名	有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 9日 23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	【参加対象】 ・どなたでも参加可能	
有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(9日・23日) エアロピクス(16日・30日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり			有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	10:15 (30分) スタート&ターン 小堀 14名 16日 30日 実施	
有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:30(30分) エア30 渋谷 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 12 12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名		有料 ¥330 (税込) 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	【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	
	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名		有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 9日 23日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 17 13:40 (45分) タンベルアクア 松浦 17名	12:30 CLOSE	
有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:15(45分) body toning 盛 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 16日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 9日 23日 実施	有料スクール 予約 12 14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名		
有料 ¥220 (税込) 予約 25 17:30(30分) UBOUND 盛 25名		有料 ¥330 (税込) 予約 15 16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名	キッズスクール (バレー)	有料 ¥3850 (税込) 予約 1 15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名		
有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名	予約 20 19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 15 19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名			
有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20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。
- ・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。

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。

ゴルフオプション(3回分)
 ⇒ 8,800円(税込)

オプションの追加はフロントで承ります。

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(日)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た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す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