

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.01

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 (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	
有料 ¥220 (税込) 予約 50 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラックスヨガ 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 11日 25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 ¥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 4日 11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/Hiromi 8名 4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		
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。 ・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。	
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	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 4日 休講	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				
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 4日 休講		有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 4日 休講	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か月有効 都度参加 1回 1,870円(税込)		新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 4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 18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 4日 休講			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 AITO 1名
予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 4日 休講		予約 20 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 18日 実施				
有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名 4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(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分前までにお越し下さい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)
- 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