

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.02

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
9:00					9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名				9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名			有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
12:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 12:00(45分) UBOUND 福田 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名		10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
13:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	2日 16日 実施 予約 20 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名		
14:00	予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名		2日 16日 実施		
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 17 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチポールピラティス 吉澤 17名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名		
16:00	予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名		
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エア045 伊藤 50名				
18:00					
19:00					
20:00					

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。

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)		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