

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.02

2/11
(火・祝)

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
10:00 Open				ご参加はご自身の泳力に合う、 どちらか1本のみのご予約で お願いいたします。		
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名</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>有料スクール 予約 10 9:15 (50分) あさすい 小堀 10名</p>	<p>9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>
	<p>有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名</p>			<p>予約 14 10:15 (30分) 平泳ぎ初級 小堀 14名</p>	<p>10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>
	<p>有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名</p>				<p>12:30 CLOSE</p>	<p>ゴルフレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>※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> <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>有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名</p>			<p>有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名</p>			
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:00(45分) オリジナルダンス 堀 50名</p>	<p>有料 ¥220 (税込) 予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名</p>		<p>予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名</p>			
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名</p>			<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15 16:30(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 15名</p>			
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 17:00(45分) ZUMBA 竹内 50名</p>			<p>キッズスクール (ブレイクダンス)</p>			
				20:00 close		

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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.02

2/24
(月・祝)

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	24Hゴルフ
10:00 Open							
<p>10:30(30分) 予約 50 STRONG NATION™ 竹内 50名</p> <p>11:30(30分) 予約 50 ヨガ ナカシマトオル 50名</p> <p>12:20(45分) 予約 50 エアロ45 清水 50名</p> <p>13:20(30分) 予約 30 ステップ入門 清水 30名</p> <p>14:15(45分) 予約 50 BODY COMBAT HAYATO 50名</p> <p>15:20(45分) 予約 30 BODY STEP HAYATO 30名</p> <p>18:00(30分) 予約 50 エアロ30 伊藤 50名</p>	<p>10:20(30分) 予約 30 身体調整 Sato 30名</p> <p>11:40(30分) 予約 30 メンズヨガ 田中 30名</p> <p>13:30(30分) 予約 25 ピラティス 吉澤 25名</p> <p>15:30(45分) 予約 30 HIP HOP hikaZe 30名</p>	<p>10:20(60分) 予約 20 デトックスヨガ 田中 20名</p>	<p>12:15(50分) 予約 15 パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00(30分) 水中バレー</p>	<p>9:35(45分) 予約 10 平泳ぎ初級 馬場 10名</p> <p>10:30(30分) 予約 14 バタフライ(初級) 馬場 14名</p> <p>12:30 CLOSE</p>	<p>11:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名</p>	<p>2/24(月)のみ実施</p> <p>16:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>17:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>17:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>17:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>17:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>18:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>18:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>18:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>18:45(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名</p>
20:00 close							

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