

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.01

## 月曜日

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	トレサポ
9:00	有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名						
10:00	13日 休講 予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名	13日 休講 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 13日 休講		9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14名	
11:00	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名					新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名 13日 休講		12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	12:30 CLOSE	新規入会者 対象クラス 予約 1 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:00	13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 13日 休講	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名 6日 20日実施				新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
14:00	14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 30 15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名						
15:00					15:00 (30分) 水中バレエ		
16:00							
17:00							
18:00				キッズスクール (HIP HOP)			
19:00	19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 13日 休講	19:00(45分) FR ビラティス MAYU 20名				
20:00		20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名				
21:00							

**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)

予約なし!  
参加無料!  
Matsu IRIによる  
『リカバリータイム』  
20:55-21:10  
筋膜リリースのローラーやTRXの  
サスペンションを使ったストレッチなどを  
自由にできる時間です。  
出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪  
※13日 休講

**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)
- 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

# 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
9:25(30分) 予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)	10:00(45分) 予約 20 ピラティス 後藤 20名 2月より有料レッスン予定	11:15(45分) 予約 20 ボテイコンディショニング 岡川 20名	10:00(50分) 予約 10 ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名	12:10(30分) 予約 15 フラフィットネス 奈良 15名	9:15(50分) 予約 10 あさすい 小堀 10名 10:15(30分) 予約 14 平泳ぎ初級 小堀 14名 10:55(30分) 予約 14 平泳ぎ中上級 小堀 14名 12:30 CLOSE	9:00(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 9:30(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:00(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:30(30分) 予約 2 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
10:10(45分) 予約 50 エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)	11:10(30分) 予約 30 やさしいエアロ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)	13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名	12:10(30分) 予約 15 フラフィットネス 奈良 15名	17:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 17:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 20:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 20:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名	18:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 20:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 20:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷) 20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名	
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)	11:55(30分) 予約 30 リンパヨガ 周田 30名 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 14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 14日 28日 実施	19:00(60分) 予約 8 ハンモックエクササイズ koto 8名 14日 28日のみ実施	19:15(30分) 予約 15 ナイトリラックスヨガ 吉澤 15名 20:00(30分) 予約 15 ストレッチボールピラティス 吉澤 15名	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)	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。 19:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名	ゴルフレッスンについて ・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。 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。
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)	14:00(45分) 予約 50 オリジナルダンス 堀 50名 14日 28日 実施	15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名	15:20(45分) 予約 50 ベーシックエアロ45 星 50名	キッズスクール (ブレイクダンス)	19:00(45分) 予約 30 BODY STEP 秋本 30名 19:00(45分) 予約 20 ZUMBA 竹内 20名	20:00(30分) 予約 30 ファンクショナルトレーニング 秋本 30名

**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

# 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
<b>有料 ¥110 (税込)</b> 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
<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Rivo 25名	<b>有料 ¥2200 (税込)</b> 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	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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			<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:30(30分) エア30 渋谷 50名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 12 12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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	
	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 13:30(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 9日 23日 実施	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 17 13:40 (45分) タンベルアクア 松浦 17名	12:30 CLOSE	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 14:15(45分) body toning 盛 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 16日 休講	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 9日 23日 実施	<b>有料スクール</b> 予約 12 14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名		
<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 25 17:30(30分) UBOUND 盛 25名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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)	<b>有料 ¥3850 (税込)</b> 予約 1 15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名		
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 15 19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名			
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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せ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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.01

## 金曜日

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	別館プール2	トレサポ
9:00	<b>有料 ¥110 (税込)</b> 予約 50 9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名	各日程 下記レッスンを行います。 ・10日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・24日 ⇒ 肩関節ウォームアップ <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名				<b>有料 ¥3850 (税込)</b> 予約 1 9:20 (30分) スイムパーソナル 大八木 1名	ワンポイントレクチャーは どちらか1本のご予約で お願いします。 連続のご予約はできません。	
10:00	<b>10日 24日のみ実施</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 10:15(45分) エアロシェイブ 清水 50名	<b>10日 24日のみ実施</b> <b>予約 20</b> 10:45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名	<b>予約 15</b> 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名		<b>3日 休講</b> <b>予約 25</b> 10:00 (30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名	<b>3日 休講</b> <b>予約 2</b> 10:10 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名	
11:00	<b>予約 50</b> 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	<b>10日 24日のみ実施</b> <b>予約 20</b> 10:45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名	<b>3日 休講</b> 11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	<b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		<b>予約 14</b> 10:40 (30分) 初めてバタフライ 大八木 14名	<b>予約 2</b> 10:45 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名	<b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:10(45分) コンディショニングストレッチ Asahi 50名						<b>予約 12</b> 11:25 (30分) 背泳ぎ(初級) 今井 12名	<b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名	<b>予約 20</b> 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名					<b>3日 休講</b>	
14:00	<b>予約 45</b> 14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名	<b>3日 休講</b>						
15:00			<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名					
16:00			<b>3日 休講</b>					
17:00								
18:00								
19:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名	<b>予約 20</b> 19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名					
20:00	<b>3日 休講</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 20:00(45分) UBOUND 福田 25名	<b>3日 休講</b>	<b>3日 休講</b>					
21:00								

**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サイトにのご案内いたします。
- ※**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も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。

	エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)		予約可能枠
	トレーニング系(シューズ必須)		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 2025.01

## 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。

	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
9:00	<b>有料 ¥110 (税込)</b> 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	
10:00	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 50 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名		<b>有料セッション</b> <b>有料 ¥2200 (税込)</b> 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	9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
11:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 11:00(45分) BODY STEP HAYATO 30名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 4日 11日 実施	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 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		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 11:30 (30分) カラダ調整アーク 小堀 25名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
12:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 12:05(45分) BODY PUMP HAYATO 25名				<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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	10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
13:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:25(45分) ポクシングエクササイズ 西脇 50名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 13:30(45分) ミュージックフロアヨガ 吉澤 20名 4日 休講				<b>ゴルフレッスンについて</b> ・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 <b>月1回</b> まで <b>無料</b> 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。 <b>ゴルフオプション(3回分)</b> ⇒ <b>8,800円(税込)</b> オプションの追加はフロントで承ります。	
14:00	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 20 14:40(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名 4日 休講	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 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	<b>有料 ¥1870 (税込)</b> 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 4日 休講		15:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
15:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 4日 休講		15:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
16:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 4日 11日 休講					16:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
17:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名 4日 休講					17:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
18:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 4日 休講					17:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
19:00						18:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
20:00						18:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
21:00						19:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	

**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か月期限  
 都度参加 1回 1,870円(税込)

**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

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.01

## 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。

1/19限定  
イベントレッスン

1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	24Hゴルフ
				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			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	12:00 有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 <b>12日 26日 実施</b>		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	13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名 <b>12日 26日 実施</b>		11:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2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				
15:00 有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 17名	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		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□45 伊藤 50名				
			17:30(60分) 倍音浴ヨガ 牧 / Izumi 12名	

1/19限定で下記レッスンを実施いたします。  
場所: リノスタジオ

予約 6 11:30(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名	予約 6 13:00(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名
---	---

11:30~ ⇒ ゴルフフィットネスに参加経験のある方が対象  
 13:00~ ⇒ ゴルフフィットネスに初めて参加される方が対象  
 ※対象クラスのどちらかでご予約ください。  
 ※ゴルフ(打席)をご予約している場合は  
 有料にてご参加可能です。  
 参加費: 3300円(税込)

### 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。

1/12限定  
イベントレッスン

### 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。
- ※レッスン内容の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: 有酸素計 (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 2025.01

1/3(金)

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	トレスポ
<b>10:00 OPEN</b>					
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名</p>			<p>予約 15 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名</p>		
<p>予約 50 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 11:35(45分) UBOUND 福田 15名</p>		<p>予約 9 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名</p>		<p>新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:10(45分) コンディショニングストレッチ Asahi 50名</p>					<p>新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名</p>					
<b>17:00 CLOSE</b>					

### 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)
	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	予約可能特
	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

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.01

1/4(土)

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	24Hゴルフ	トレスポ
9:00	<b>10:00 OPEN</b>						
10:00						<b>有料 ¥220 (税込)</b> 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	
11:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 11:00(45分) BODY STEP HAYATO 30名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名			<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 11:30 (30分) カラダ調整アクア 小堀 25名	<b>ゴルフレッスンについて</b> ・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 <b>月1回</b> まで <b>無料</b> 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。 <b>ゴルフオプション(3回分)</b> ⇒ 8,800円(税込) オプションの追加はフロントで承ります。	
12:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 12:05(45分) BODY PUMP HAYATO 25名			<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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			
13:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:25(45分) ポクシングエクササイズ 西脇 50名						
14:00	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 20 14:40(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名		<b>有料 ¥550 (税込)</b> 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				
15:00	<b>予約 50</b> 15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名						
16:00	<b>17:00 CLOSE</b>						
17:00							

**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。  
 ※レッスン内容に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ようお願いいたします。

<span style="background-color: #ffff00; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> エロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)	<span style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">予約</span> 予約可能枠
<span style="background-color: #ffa500; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> トレーニング系(シューズ必須)	<span style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">有料</span> 有料レッスン
<span style="background-color: #ccccff; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> ダンス系(シューズ必須)	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> </span> 新設レッスン
<span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> リラクゼーション系	シューズ不要
<span style="background-color: #ff69b4; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> ハンモック系	初心者向け
<span style="background-color: #add8e6; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> 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 2025.01

1/13  
(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
9:00						<b>EVENT</b> 有料 ¥1100 (税込) 予約 10 9:35 (45分) 平泳ぎ (初級) 馬場 10名	ラクな平泳ぎの 習得をする クラスです☆	7:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
10:00	10:30(30分) 予約 50 STRONG NATION™ 竹内 50名		有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名			10:30 (30分) 予約 14 バタフライ (初級) 馬場 14名		7:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
11:00	11:30(30分) 予約 50 ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11:40(30分) 予約 30 メンズヨガ 田中 30名					新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名	7:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名			有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします		新規入会者 対象クラス 12:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名	7:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
13:00	13:20(30分) 予約 30 ステップ入門 堀 30名		有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:00(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名			12:30 CLOSE		8:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
14:00	<b>EVENT</b> 有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:15(45分) BODY COMBAT HAYATO 50名	<b>EVENT</b> 予約 30 14:30(30分) ヨガ MAYU 30名						8:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
15:00	有料 ¥220 (税込) 予約 30 15:20(30分) BODY STEP HAYATO 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:30(45分) FR ピラティス MAYU 20名		15:00 (30分) 水中バレー			8:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
16:00								8:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
17:00								有料 ¥4400 (税込) 予約 1 9:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
18:00	18:00(30分) 予約 50 エアロ30 伊藤 50名		有料 ¥550 (税込) 予約 10 18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名				新規入会者 対象クラス 14:15(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名	
19:00								
20:00								

**20:00 CLOSE**

**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

# ハンモックエクササイズ 2025.1 Lesson Schedule

レッスン60分 有料 1回¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<b>休館日</b>			
5	6	7	8	9	10	11
					11:40 Izumi 8名 オープン 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ストレッチ 予約 8				13:30 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8		
12	13	14	15	16	17	18
					11:40 Izumi 8名 リストラティブ 予約 8	11:40 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	13:00 Hiromi 8名 アロマde ストレッチ 予約 8	19:00 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8				
19	20	21	22	23	24	25
					11:40 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8				13:30 Hiromi 8名 ファンダメンタル 予約 8		
26	27	28	29	30	31	
					11:40 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8	予約 WEB予約枠
15:00 Izumi 8名 オープン 予約 8		19:00 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8		13:30 Hiromi 8名 ファンダメンタル 予約 8		初めての方でも ご参加いただける レッスンです。

## 《ハンモック体験会について》

### 参加条件:

- ・お1人様1回限りの参加
- ・ハンモックレッスンに半年以上参加がない方
- ・男性も参加可能

※体験会のご予約は開始30分までとさせていただきます。

※体験会にご参加の方は、開始10分前までにリノスタジオにお越しください。

IRよりレッスン前に説明を行います。

**木曜日⇒15時集合**

## 《参加時の注意》

### ・持病をお持ちの方

### ・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

## 《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき  
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。

### 【持ち物】

・飲み物 ・タオル

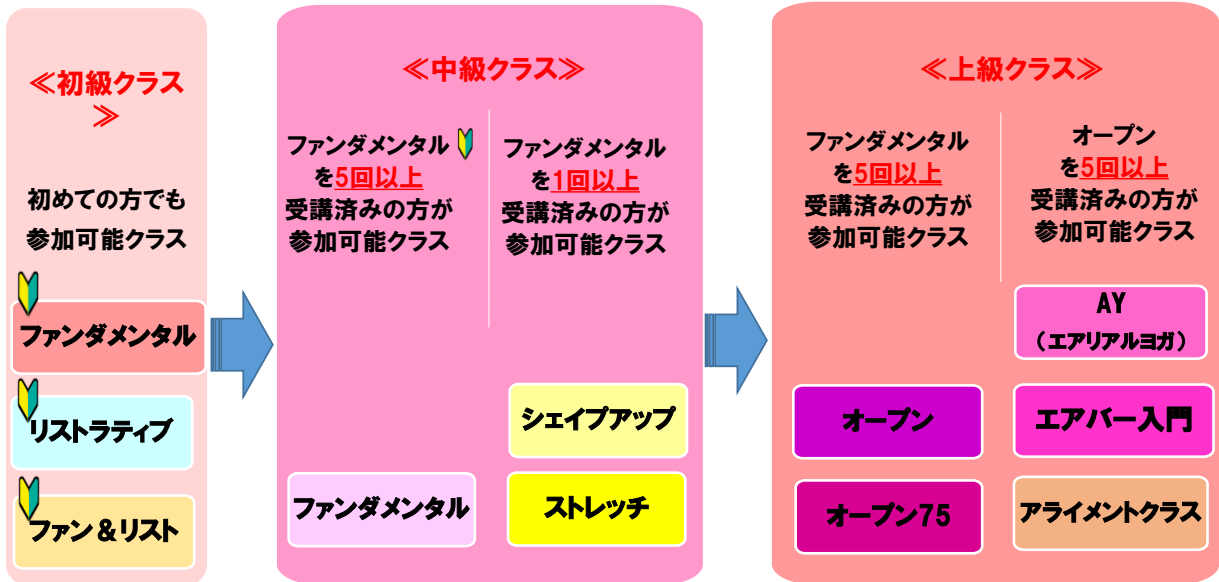
【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの



# ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



## ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。  
 “アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かして鍛えることができます。

**ファンダメンタル(初心者クラス)** ★☆☆☆  
 ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

**ファン&リスト** ★☆☆☆  
 ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

**シェイプアップ** ★★☆☆  
 ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。  
**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

**オープン** ★★★☆  
 ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。  
**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

**AY(エアリアルヨガ)** ★★★★★  
 ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。  
**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

**アライメントクラス** ★★★★★  
 ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。  
**ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。**

**リストラティブ** ★☆☆☆  
 ハンモックを低くして深くリラックスしながら行きます。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

**ファンダメンタル** ★★☆☆  
 体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。  
**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

**ストレッチ** ★★☆☆  
 ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。  
**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

**オープン75** ★★★★★  
 ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！  
**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

**エアバー入門** ★★★★★  
 ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。  
**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

# レッスンスケジュール1月

場所：別館プール(セントラルスイムクラブ湘南台)

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

9:00 OPEN

全10回 3ヶ月1クール  
のスクールクラスです。  
全10回 料金16,500円(税込)

9:00hs

9:15-10:05

スクール

『あさすい』

小堀 10名

9:30-10:15 有料¥550  
アクアエクササイズ

松浦 50名

参加条件  
どなたでもご参加いただけます

※16日、30日実施

9:20-09:50

パーソナルレッスン

有料¥3850

大八木1名

9:30 hs

9:50-10:20

クロール(初級)

馬場 14名

10:25-11:10 有料¥550  
機能改善水中ストレッチ

松浦 50名

10:15-10:45

スタート&ターン

小堀 14名

10:00-10:30

ウォーク&ストレッチ

大八木 25名

10:10-10:40 有料¥550

ワンポイントレクチャー

今井2名

10:00 hs

10:30-11:00

バタフライ(初級)

馬場 14名

11:20-12:20  
有料 全10回分¥16500

『スイミングスクール  
初級』

松浦 12名

10:55-11:25

泳ぎ込み500M

小堀 14名

10:40-11:10

初めてバタフライ

大八木 14名

10:45-11:15 有料¥550

ワンポイントレクチャー

今井2名

11:00 hs

10:55-11:25

平泳ぎ(中上級)

小堀 14名

ご参加はご自身の泳力に合う  
どちらか1本のみのご予約を  
お願いいたします。

参加条件

【平泳ぎ初級】

- ・平泳ぎで25M泳げない方
- ・継続して習ったことが無い方

【平泳ぎ中上級】

- ・平泳ぎを習ったことがあり、  
25M以上泳げる方

参加条件

- ・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

※16日、30日実施

12:00 hs

12:30 hs

13:00 hs

13:00 CLOSE ※プール利用は12:30まで

## 年末年始 営業のお知らせ

別館プールは下記期間は休館日となります。

2024年12/28(土)~2025年1/5(日)

スイム会員のみのお客様は、1/3(金)のみ本館プールのご利用が可能となります。

(1/3(金)特別営業10:00-17:00)

## 同時予約可能枠

ファースト会員 10本(スタジオプログラム含む)

スイム会員 6本

※1度に予約可能なレッスン枠数です。

レッスンチェックインをすると1本消化となり、次の予約ができます。