

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.02

## 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
<p>11日 休講 予約 50 9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>10:10(45分) 予約 50 エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>11:10(45分) 予約 50 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 11日 休講</p> <p>12:25(50分) 予約 30 ステップ&amp;トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)</p> <p>14:00(45分) 予約 50 オリジナルダンス 堀 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>15:20(45分) 予約 50 ベシックエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>19:00(45分) 予約 30 BODY STEP 秋本 30名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>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 11日 休講</p>	<p>10:00(40分) 予約 20 ピラティス 後藤 20名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>11:10(30分) 予約 30 やさしいエアロ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)</p> <p>11:55(30分) 予約 30 リンパヨガ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)</p> <p>13:00(30分) 予約 18 11日 休講 13:00(30分) リラクゼーション&amp;テニスボール (4日・18日) 有料 ¥330 (税込)</p> <p>13:45(45分) 予約 18 トレーニング&amp;リカバリーボール (25日) 奈良 18名 14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 11日 25日 実施</p> <p>19:00(45分) 予約 20 ZUMBA 竹内 20名 有料 ¥330 (税込)</p>	<p>11:15(45分) 予約 20 ボディコンディショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&amp;ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>19:00(60分) 予約 8 ハンモックエクササイズ koto 8名 4日 18日のみ実施 有料 ¥1320 (税込)</p>	<p>10:00(50分) 予約 10 ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 11日 休講 有料 ¥550 (税込)</p> <p>12:10(30分) 予約 15 フラフィットネス 奈良 15名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>19:15(30分) 予約 15 ナイトリラックスヨガ 吉澤 15名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>20:00(30分) 予約 15 ストレッチボールピラティス 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)</p>	<p>9:15(50分) 予約 10 あさすい 小堀 10名 有料スクール 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</p>	<p>9:00(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 9:30(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:00(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:30(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	

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。

【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

【参加条件】  
・平泳ぎを習ったことがあり、  
25M以上泳げる方

**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。

**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すようお願いいたします。

	エアロビクス系・有酸素系計 (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