

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.03

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
<p>有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) 朝の太陽礼拝ヨガ sakiko 50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>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 50 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名</p>		<p>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 8日 22日 実施</p>		<p>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p>		
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:00(45分) BODY STEP HAYATO 30名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 1日 22日 実施</p>	<p>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 22日 29日 休講</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) カラダ調整アーク 小堀 25名</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 ¥330 (税込) 予約 25 12:05(45分) BODY PUMP HAYATO 25名</p>				<p>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</p>		
<p>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</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ミュージックフロヨガ 吉澤 20名</p>	<p>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</p>				
<p>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</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(40分) ピラティス 吉澤 25名</p>		<p>有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名</p>			
<p>予約 50 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名</p>	<p>キッズ発表会 (3/29)</p>	<p>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 1日 15日 実施</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名</p>			<p>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</p> <p>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</p>
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名</p>			<p>予約 20 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 1日 15日 実施</p>			
<p>予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名</p>						
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名</p>						

**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)

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)		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