

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.03

3/20
(木・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						9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
10:15 (30分) リラックスヨガ 渋谷 50名	10:15 (30分) HIPHOPダンス Riwo 25名			レッスン開始5分前より コース変更をいたします	10:15 (30分) スタート&ターン 小堀 14名	9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
11:15 (30分) 太極拳 溝口 30名	11:15 (45分) エアロボディメイク45 ステップ 渋谷 15名			有料 ¥330 (税込) 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	10:55 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
12:30 (30分) エアロ30 渋谷 50名		3/20限定実施 トライアルレッスン	12:45 (30分) ヨガ 佐々木 20名	有料 ¥330 (税込) 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名		10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
13:15 (45分) fullbox 藤谷 50名	13:30 (30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名				12:30 CLOSE	
14:15 (45分) BODY PUMP 樹山 25名	14:15 (45分) body toning 盛 20名					
15:20 (30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥330 (税込) 15:20 (40分) FUN! トレーニング 盛 15名				
16:15 (30分) UBOUND 盛 25名						
17:15 (30分) ZUMBA 竹内 50名			キッズスクール (バレー)			
18:15 (45分) STRONG NATION™ 竹内 50名						

【参加対象】
・どなたでも参加可能

【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

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。

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)
- 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 有料レッスン
- 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス