

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.03

## 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>9:25(30分) 予約 50 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 有料 ¥330 (税込)</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 ベアシックエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)</p>	<p>10:00(40分) 予約 20 ピラティス 後藤 20名 有料 ¥330 (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) 11日 代行 予約 18 13:00(30分) リラクゼーション&amp;テニスボール (4日・18日) トレーニング&amp;リカバリーボール (25日) 奈良 18名 有料 ¥220 (税込)</p> <p>14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 11日 25日 実施</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>10:00(50分) 予約 10 ホイル体幹ストレッチ 佐喜 10名 有料 ¥550 (税込)</p> <p>12:10(30分) 予約 15 フラフットネス 奈良 15名 11日 代行</p>	<p>9:15(50分) 予約 10 あさすい 小堀 10名 有料スクール</p> <p>10:15(30分) 予約 14 平泳ぎ初級 小堀 14名 【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>10:55(30分) 予約 14 平泳ぎ中上級 小堀 14名 【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>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</p> <p>9:30(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:00(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:30(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	
			キッズスクール (フレイクダンス)	<p>3/12(水)は24Hゴルフにて 下記レッスンの実施がございます。</p> <p>17:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>17:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>19:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名</p>	<p>3/18(火)のみ実施</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(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>19:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>19:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷)</p> <p>19:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名</p>	

### 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)のどちらかが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。

	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