

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.03

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
有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名 20日 休講	有料 ¥220 (税込) 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 カナン 20名 6日 27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	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
有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(6日・20日) エアロピクス(13日・27日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり			有料 ¥330 (税込) 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 6日 20日 実施	
有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名	予約 20 13:30(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名		有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 13日 27日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 17 13:40 (45分) タンベルアクア 松浦 17名	10:55 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名 6日 20日 実施	
有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:15(45分) body toning 盛 20名		予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 13日 27日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 12 14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 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	
予約 50 15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 15 16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名	キッズスクール (バレエ)	有料 ¥3850 (税込) 予約 1 15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名 20日 休講	12:30 CLOSE	
有料 ¥220 (税込) 予約 25 17:30(30分) UBOUND 盛 25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。
有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名 20日 休講	予約 20 19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名 20日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 15 19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名 20日 休講			3/6(木)のみ実施 16:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 16:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 17:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 17:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 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 (30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 20 20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名 20日 休講					



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。

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