

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.03

## 日曜日

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	24Hゴルフ
	<b>☆トライアルレッスン☆</b> 3/2(日)、3/9(日)の2日間、新インストラクターによる トライアルレッスンを実施いたします！ぜひ、ご参加ください★ 実施スタジオ:1スタジオ				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 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	<b>3/2実施</b> 予約 50 12:15(30分) エアロピクス まりりーな 50名		<b>3/9実施</b> 予約 50 12:15(30分) ZUMBA 金澤 50名	<b>3/16実施</b> 予約 50 12:15(30分) バレト 栗原 50名	
有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名 16日 代行			有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名	<b>3/2限定実施</b> トライアルレッスン 予約 25 11:00 (30分) アクアピクス まりりーな 25名	
	有料 ¥330 (税込) 予約 15 12:00(45分) UBOUND 福田 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名	<b>3/16限定実施</b> トライアルレッスン 有料 ¥770 (税込) 予約 9 13:15(60分) バレ基礎 栗原 9名		
	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	予約 20 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名 2日 9日 実施	<b>3/16限定</b> イベントレッスン 3/16限定で下記レッスンを実施いたします。 場所:リノスタジオ 11:30(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名 13:00(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名 11:30~ ⇒ ゴルフフィットネスに参加経験のある方が対象 13:00~ ⇒ ゴルフフィットネスに初めて参加される方が対象 ※対象クラスのどちらかでご予約ください。 ※ゴルフ(打席)をご予約している場合は 有料にてご参加可能です。 参加費:3300円(税込)		
予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名					
有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名 30日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 17 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 17名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 23日休講 30日代行			
予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名 30日 休講					
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアQ45 伊藤 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名 23日 30日 代行			

### 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。

	エアロピクス系・有酸素計 (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