

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.04

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
9:00	10:00 open					9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 30 10:30(45分) BODY COMBAT SAYA 30名		有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15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
11:00	NEW 11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名					
12:00	NEW 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50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 13日 27日 実施	4/20限定レッスン 4/20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)		
13:00	13:15(15分) ラジオ体操&かわせみ体操 スタッフ	13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名 13日 27日 実施			
14:00	13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名					
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	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 13日 休講			
16:00	15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名		16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名 13日 休講			
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名					
18:00						
19:00						
20:00						

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サイトにのご案内いたします。

※**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