

湘南台にスポーツクラブとして生まれて22年。皆さまの健康づくりのお役に立ちたく、拡張して生まれ変わります！

総合スポーツクラブ。ジム・プール・スタジオ・女性専用スタジオ・からだ相談室・スパ etc

24Hジム 先行OPEN!

24Hゴルフ 先行OPEN!

ヨガスタジオ 先行OPEN!

COMING SOON!

スポーツクラブ湘南台ファースト

2018.1.4 GRAND-OPEN!!

この冬は湘南台駅近が **FITNESS** で熱くなる!



いよいよあと少しで、全館完成!

別館では、24時間ジム・ゴルフやヨガに特化したスタジオを新設するなど、多方面のフィットネスシーンを提供し、本館には女性専用スタジオ(有料)、健康を意識する方のためのからだ相談室なども増設し、画期的な試みも続々実現!

地域の皆さまのために

会員種類はひとつだけ!
会費もひとつだけ!

衝撃のワンプライス!

¥4,500でOK!



豊富な施設やプログラムは裏面にて紹介しております。それでもまだ一部。全館オープンワクワクしてお待ちくださいませ。

《先行WEB入会》 絶賛好評受付中!

特典01 2018年1月の月会費が **¥4,000** +

特典02 入会登録料 通常3,000円が **¥0**

申込み締切は **12.31日**マデ!

※表示料金は税別です。別途消費税が必要です。グランドオープン前にご入会いただいた方は24hジム・24hゴルフ・ヨガスタジオを先行してご利用いただけます!

ワクワクしてきた♪
パンモックヨガにも
トライしちゃお!



SPORTS CLUB SHONANDAI FIRST

スポーツクラブ湘南台ファースト
《お問合せ》Tel.0466-47-2110

ラクチンWEB入会がおトク!
www.shonan-first.jp



大型駐車場 **180**台完備!
会員さまは **2**時間無料!

この冬、ボリュームたっぷりの総合スポーツクラブ「湘南台ファースト」が誕生します！まずは一足お先にチラっとお見せします！

GYM 別館24Hジムと本館ジムエリア。タイプの違うジムをお楽しみください。

別館 24Hジム



24時間いつでも最新システムのトレーニングができる！



ここが安心！

24時間監視カメラで、安心安全、徹底セキュリティ！

カードレス顔認証システム搭載！



最新のトレーニングシステム採用。一人で思い思いのトレーニングしたい方におすすめ！



本館 ジムエリア

なんと100台以上のマシン完備！有酸素マシンは約60台！フリーウエイトエリアも充実！トレーニング好きも大満足の大迫力ジムエリア。



トレーニングが初めてでも安心！スタッフがいつでも丁寧にサポートします。

GOLF

別館 24Hゴルフ



24時間いつでも使えるゴルフレンジ！アプローチ・パターも完備！！セキュリティ万全+ハイ 퀄리티！



早期入会がおトク!! 12/31日マデ!!

永久割!! 通常2,000円! 月額500円

おトクなWEB入会受付中!! 12/31日マデ!!

別館 ヨガスタジオ

ヨガ専門スタジオができました！本館スタジオレッスンとはひと味違う！



注目! メンズヨガも実施予定!!

YOGA-program

- ・アシュタンヨガ
- ・ピラティスヨガ
- ・バレトン
- ・骨盤調整ヨガ
- ・リンパヨガ
- ・リフレッシュヨガ with シンキングボール etc.

なんとスタジオは全5フロア！

POOL 25m×5コース

本館 スイミングプール

泳法レッスンはもちろん、泳げなくてもできるアクア系レッスンまで、週に20本以上実施中！

水深1.2mだから歩きやすい!



腰・膝痛の方も無理なくでき、水の効果で改善へと導きます。

TOPICS

皆さまのやりたいことを徹底サポートする

からだ相談室《何度でも無料》

専門インストラクターが常駐し、皆さまのやりたいことを一緒に探します！

本館 スタジオ 2フロア

2つのスタジオでは初心者向けから上級者向けまで、多彩に開催中！



最新の照明・音響設備導入!!

根強い人気のエアロビクスで、脂肪燃焼しよう!

本館 ホットヨガスタジオ

デトックスと、ヨガとのダブル効果でスッキリ!



床暖房でポカポカ! 汗いっぱい!

本館 リノエリア 女性専用スタジオ・ジム(有料)

特別プログラムやトレーニングを満喫! 専用個室シャワー・フィッティングルームなども備えたプライベート空間!



- ☆AntiGravity®Fitness
- ☆格闘技系 ☆ベリーシェイプ
- ☆BAILA BAILA (ラテン燃焼系ダンス!)
- ☆ヒップアップ系マシン
- ☆パワープレート (15分で1時間分の運動量!)

話題の新プログラム、続々導入!!



アンティグラビティフィットネスとはハンモックを使用して空中で行うフィットネス&ヨガです。心と身体を解放し、リラックス効果やストレッチ、体幹のトレーニングなどに効果的です。

7.プログラムスケジュール(予定)《2018.1月木曜日例》1日で30本以上のレッスン開催!

	STUDIO -1	STUDIO -2	HOT YOGA	POOL	LINO-A/B	YOGA-STUDIO
9:00						9:15~9:45 (30分) パレエストレッチ
10:00	10:25~11:15 (50分) パワーヨガ	10:20~11:10 (50分) 健康太極拳	10:15~11:00 (45分) ホットヨガ	泳げるようになります!	10:15~11:00 (45分) BAILA BAILA	9:50~10:20 (30分) はじめてのパレエ
11:00	11:25~12:25 (60分) オリジナルエアロ	11:30~12:15 (45分) 初級エアロ45	お水と、タオルは必需品!	11:45~12:30 (45分) アクアサーキット	11:15~11:45 (30分) TRXストレッチ	10:30~11:30 (60分) 初級パレエ(有料)
12:00	12:35~13:05 (30分) ファンクショナルT	12:35~13:25 (50分) ヨガ	12:50~13:35 (45分) ホットリラクソヨガ	12:45~13:15 (30分) 水泳	11:50~12:20 (30分) TRXトレーニング	大人のパレエが人気!
13:00	13:10~14:00 (50分) サークITT				12:35~13:50 (75分) ファンダメンタルI ハンモック・ヨガ(有料)	
14:00	14:15~15:15 (60分) シンプルエアロ(トレーニング10分)	14:20~15:10 (50分) ZUMBA	予定	14:15~15:30 (45分) アクアビクス	14:05~15:50 (45分) ひめトレ	14:30~15:30 (60分) 骨盤調整ヨガ
15:00	15:25~16:25 (60分) ランファン			予定	予定	
16:00			汗を出してスッキリ!			
19:00	18:50~19:40 (50分) シンプルステップ	19:10~20:00 (50分) はじめてのエアロ	予定	予定	19:00~19:50 (50分) ボクシング(有料)	19:30~20:30 (60分) パワーヨガ
20:00	19:55~20:45 (50分) SHAPE PUMP	20:10~21:10 (60分) ジャズダンス		20:00~20:30 (30分) 水泳		
21:00						

RELAXATION

本館 リラクゼーション施設



プールサイドにはジャグジー・寝湯・スチームサウナ、さらに岩盤浴も完備しています!

■プールサイド・ロッカールーム

お風呂はスーパー銭湯ながらに泡風呂・電気風呂・水風呂など4種類も完備! サウナもあり、お風呂利用だけでもOK!



清潔なロッカールームで気持ちよく身支度していただけます。

会員種別 ◆ご入会条件/16歳(高校生)以上

お申込み方法 WEB入会が店頭での煩わしい手続きが短縮されてスムーズ!

会員種別はひとつだけ!驚きのワンプライス!

会員種別	月会費(税別)	初回登録料
レギュラー会員	4,500円 今なら 4,000円	3,000円 今なら 0円

オプション 下記施設をご利用の場合、別途追加料金がかかります。

会員種別	月会費(税別)	初回登録料
24hジム		1,000円
女性スタジオ&ジム	3,000円	1,000円
24hゴルフ	2,000円 今なら 永久に500円	1,000円

WEB入会なら 入会手続きはフロントでも承っております。

①PC・スマホから、入会申込みフォームに必要事項を入力するだけ! <http://www.shonan-first.jp>



②申込み完了後、店頭(フロント)にお越しいただくだけ! 下記のものをご持参ください※後日、店頭で会員カード発行時に顔写真を撮影します

WEB入会完了メール

公的身分証明書

※未成年の方は親権者様の同意書

※いただいた月会費は返金できませんのであらかじめご了承ください。

月会費のお支払いはクレジットカードとなります



店頭入会なら 右記のものをご持参ください

現住所と一致する身分証(免許証・保険証など)

銀行キャッシュカード ※顔写真撮影有り ※初期費用はございません。

SPORTS CLUB SHONANDAI FIRST スポーツクラブ湘南台ファースト

Tel. 0466-47-2110 www.shonan-first.jp

〒252-0804 神奈川県藤沢市 湘南台2丁目6-3 湘南台ウエストプラザ2番地 2F・3F
 〈営業時間〉平日/10:00~22:00 土/10:00~21:00 日・祝祭日/10:00~20:00
 〈休館日〉毎週水曜日・季節休暇 ※本チラシの表示料金は税別です。別途消費税が必要です。

<p>大型駐車場 180台完備!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ライオンパーク ●ウエストプラザ2番地BF <p>会員さまは 2時間無料!</p>	<p>駐輪場完備!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●中小型バイク含む ●ウエストプラザ1番地 ●ウエストプラザ3番地 <p>会員さまは 3時間無料!</p>	<p>買物がおトク!</p> <p>1Fの提携店「BIG POWER」でのお買物が</p> <p>会員さまは 3%OFF!</p>
--	---	---