

地域の皆様の健康を守るため、
当クラブは湘南台の健康インフラを目指します。
会員種別はひとつだけ、会費もひとつだけにこだわりました。
その金額は続けていただくために考え抜いた結果です。

プール・スタジオ・24時間ジムも
全部使えて

月会費は
日割りあり! **4,500円** (税別)

春のWEB入会
キャンペーン!! **締切せまる!**

4月分月会費
(4,500円)が **4,000円** (税別)

4月はさらに日割りでおトク!

入会登録料
(3,000円)が **無料!!**

4/30
月
マデ

店頭でもご入会いただけます。

フロントにて当スタッフがWEB入会手続きを
《代行》いたします! もちろんキャンペーン特典適用!

下記申込書に必要事項をご記入の上、本紙とクレジットカード・
身分証明書(免許証・保険証など)を必ずご持参ください。

WEB入会お申込書		年	月	日
(ふりがな)				性別
氏名				男・女
住所	〒			
電話番号				
E-mail				
生年月日		年	月	日生 年齢 歳

湘南台エリアの皆さまへ

入会から6ヶ月限定
**新入会員
サロン**
4/1日
OPEN!

《健康》ということ

意識しはじめたら

「ファーストに行けばいい」と

覚えておいてほしい。

ファーストに来ていただいて

そのまま

運動されてもいいし、

されなくてもいい。

お風呂だけでもいい。

そろそろ、始める。

ここから、始まる。

スタッフや仲間と

会話を楽しむだけでもいい。

《湘南台ファースト》は、

スポーツクラブという

枠に全くこだわらず

健康づくりの要として、

湘南台の皆さまのお役に

立ちたく、誕生しました。



湘南ベルマーレによる
サッカーレッスン
4月よりスタート!
無料体験実施!!
(予定)

“あ、変わった!”ががんばらないのにカラダが変わる!
“不思議マン”新登場!

コンシェルジュにお気軽に
お聞きください!
不思議体験へご案内いたします!

SPORTS CLUB
SHONANDAI FIRST

私たちは24時間365日、湘南台の方たちのための健康インフラを目指します。
スポーツクラブ湘南台ファースト

Tel.0466-47-2110
http://www.shonan-first.jp



📢 週150本以上の充実レッスンを実施中!

Studio (本館) スタジオ1・2

スタジオは2フロア完備!最新の照明・音響設備を導入して、さらに効果的にレッスンを演出します。



初心者や高齢者にも踊りやすくデザインされたダンスクラス!

Yoga Studio (別館) ヨガスタジオ

本館スタジオクラスとはひと味違うヨガスタジオだけのオリジナルレッスンを発信しています!



体幹も鍛えられるヨガはアスリートのトレーニングにも大人気!

Hot Yoga (本館) ホットヨガスタジオ

ポカポカ床暖房で温活!汗をたく出すデトックスとヨガのダブル効果をぜひ体感してください!



リンパの流れをよくするヨガポーズとマッサージでデトックス!

Pool (本館) スイミングプール

泳法レッスンはもちろん、泳げなくても誰でもできるアクア系クラスまで多数実施しています!

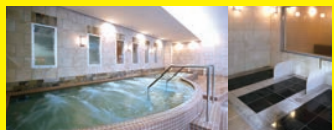


腰・膝痛の方も無理なく泳ぎ、水の効果が改善へと導きます。

📢 スポーツクラブの枠を超えたスパエリア!

Relaxation (本館) リラクゼーション施設 ■プールサイド・ロッカールーム

プールサイドにはジャグジー・湯沸・スチームサウナ・岩盤浴を設え、さらにお風呂は泡風呂・電気風呂・水風呂など4種類も完備するなど充実の温浴エリアです。



ジャグジー



岩盤浴



ロッカールーム

「ファースト」って、こんなクラブ!

📢 “総合スポーツクラブ”なのに、24時間ジム、24時間ゴルフ、女性だけのレッスン・ジムエリアも完備!

📢 これだけの充実ぶりで1ヶ月 4,500円



📢 新入会員徹底サポート でどなたでも安心!

「何をしたらいいのかわからない」、「常連さんばかりで居場所がない…」という新入会員様向けに、安心してご利用いただけるサポートが万全!

新入会員専用ラウンジ



コンシェルジュにどんなことでもご相談ください!

新入会員サロン

当クラブが初めての方ももちろん60歳以上の方向けの短時間で簡単なプログラムもご用意しております!

📢 ファーストのホットスポット!

Lino area (本館) 女性専用スタジオジム(リノエリア) (別途3,000円)
専用個室シャワー・フィッティングルームなども完備。
ゆったり女性だけで、レッスンも!マシントレーニングも!



リノエリアプログラムスケジュール(予定) (2018.4月)

Time	Mon	Sat	Sun
10:00			
10:15~11:00	ベリーシェイプ	10:30~11:30 ファンダメンタルI ハムmockエクササイズ	11:00~12:00 ファンダメンタルI ハムmockエクササイズ
11:00	11:10~11:55 ベリーシェイプ	11:45~12:30 BAILA BAILA	12:45~13:15 TRXストレッチ 13:25~13:55 TRXトレーニング
12:00	12:30~13:30 ファンダメンタルI ハムmockエクササイズ	12:45~13:30 待機調整ヨガ	14:30~15:10 ベリーシェイプ
13:00	14:30~15:15 BAILA BAILA	5:00~16:00 ファンダメンタルI ハムmockエクササイズ	17:00~17:15 ポールストレッチ
15:00	15:30~16:00 TRXトレーニング		
16:00			
17:00	16:45~17:35 ベリーシェイプ		
18:00			
19:00	18:45~19:15 ベリーシェイプ		
20:00	20:00~21:00 ファンダメンタルI ハムmockエクササイズ		
21:00			

リノエリア専用レッスン 週30本以上 実施中!!

リノエリア会員なら TRX・ハンモックヨガ その他レッスンも 無料で受けられます。
※回数に制限があります。

たるみ、冷え性、下腹、二の腕、ストレスなど 《女性の悩み解消プログラム》 ラインナップ!



女性やトレーニング初心者にも安心! 《スミスマシン》も完備!

バーベルがラックに固定されているのでどなたでも安全に筋トレができます!



24H Gym (別館) 24Hジム 24時間いつでもトレーニング!

本館とはまた違うジムエリア。いつでも最新ジムシステムをお楽しみください。

24時間監視カメラ搭載! 徹底セキュリティで安心安全にトレーニング!



24H Golf (別館) 24Hゴルフ

アプローチ・バターも完備した24時間いつでも使えるゴルフレンジ!



月額費永久割! 通常2,000円が 1,000円 4/30(月)まで

会員種別はひとつだけ! 驚きのワンプライス!

◆ご入会条件/16歳(高校生)以上

会員種別	月会費(税別)	初回登録料(税別)
レギュラー会員	通常4,500円が 今なら WEB入会で 4,000円	通常3,000円が 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	1,000円

先着100名様 永久に1,000円4/30(月)まで!

店頭入会の場合の申込方法
下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
※顔写真を撮影します。
※初期費用はございません。

WEB入会がおトク! 入会手続きはフロントでも承っております。

WEB入会なら24時間いつでもOK! 店頭での煩わしい手続きも短縮されてスムーズ!

- PC・タブレット・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>
- 申込み完了後、店頭(フロント)にお越しただけ!
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



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

神奈川県藤沢市湘南台2-6-3 湘南台ウエストプラザ2番地 2F・3F
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

大型駐車場 180台完備!
●ライオンパーク
●ウエストプラザ2番地BF
会員様は 2時間無料!

駐輪場完備!
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
会員様は 3時間無料!

買物がおトク!
1Fの提携店「BIG POWER」でのお買物が
会員様は 3%OFF!

ウエストプラザ2番地 2・3F 水曜日
スポーツクラブ湘南台ファースト

ウエストプラザ5番地 4F
ヨガスタジオ 水曜日
ウエストプラザ5番地 5F
24Hジム 年中無休

ウエストプラザ1番地 3F
24Hゴルフ 年中無休

ウエストプラザ1番地 1番地
ライオンパーク
ウエストプラザ2番地 2番地
ビックパワー

ご入会は2Fで受付中!

出口Cなら3分!!
出口Aなら30秒!!

ローソン 王将 トーランド 西口 湘南台st