

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.01

## 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。お一人様**月10回**まで予約可能となり、別日でのレッスン予約であれば**同時に2回**まで予約ができます。予約の締め切りは、**レッスンの2日前まで**となります。  
1スタジオは全レッスン、他スタジオは有料レッスンのみ定員に達していないレッスンは当日ご予約可能です。(無料レッスンは月10本に含まれます)

	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	ホットルーム	オンライン	プール/ゴルフ
10:00	体験 2 予約 25 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 25名	有料 ¥220 (税込) 予約 12 ★ 10:10(30分) adidas SHINDO 堀田 12名	スクリーンレッスン 予約 12 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 12名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます!	10:10(30分) リンパヨガ 佐喜	
11:00	予約 25 11:10(30分) GYM&RUN 堀田 25名	予約 12 11:10(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムヤマ 12名	スクリーンレッスン 11:10(30分) GYM&RUN 堀田 12名	有料 ¥660 (税込) 予約 8 ★ 11:15(50分) エナジーフローヨガ 佐喜 8名	45分 ¥100 (税込) ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	11:10(30分) GYM&RUN 堀田	NEW!! ゴルフ会員限定レッスン 予約 2 11:30(30分) クラブの握り方とスタンス 小石 2名 24Hゴルフにてレッスン
12:00	予約 25 12:10(30分) エアロ30 屋代 25名	有料 ¥220 (税込) 予約 12 12:30(30分) RADICAL FIGHT DO 福田 12名 スクリーンレッスン	スクリーンレッスン 12:10(30分) エアロ30 屋代 12名		有料 ¥330 (税込) 予約 6 13:15(45分) ホットリラックスヨガ MAI 6名	12:10(30分) エアロ30 屋代	
13:00	有料 ¥550 (税込) 予約 25 ★ 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田/新井 25名 新井:10日・24日 小松田:17日 31日休講	有料 ¥330 (税込) 予約 12 ★ 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田/新井 12名 新井:10日・24日 小松田:17日 31日休講				オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます!	
14:00		スクリーンレッスン					
15:00	予約 25 14:50(30分) ZUMBA 樹山 25名	14:50(30分) ZUMBA 樹山 12名	スクリーンレッスン				
16:00	★ 予約 25 15:50(30分) BODY PUMP 樹山 25名		スクリーンレッスン 予約 12 15:50(30分) BODY PUMP 樹山 12名				
17:00	体験 2 予約 25 17:00(30分) エアロ30 伊藤 25名					17:00(30分) エアロ30 伊藤	
18:00	★ 予約 25 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 25名						
19:00	<h3>ゴルフ レッスンスケジュールのお知らせ</h3> <p>1月より、毎週水曜日・日曜日にゴルフレッスンが開始されます!! レッスン曜日: 毎週 水曜・日曜 (1/3(日)は休講) ※水曜日は本館休館となりますが、24Hゴルフはご利用頂けます。 レッスン時間: 水曜日 12:30~(30分) 日曜日 11:30~(30分) 定員: 2名 担当IR: 小石IR レッスン内容:「スイングの基本動作8つのポイント」 <b>1月の無料レッスン: クラブの握り方とスタンス</b> 当日はレッスンの30分前よりIRが24Hゴルフにおりますので ご不明点等ございましたらお気軽にお声がけください!</p>						
20:00							

- エアロピクス系-有酸素計 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約 一般予約可能枠
- 有料 有料レッスン
- 新設レッスン
- スクリーンレッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- ★最少人数設定レッスン  
規定人数に満たさない場合  
休講となります。

体験 2 は新規入会者の体験予約枠となっております。

一部のスクリーン  
レッスンを除き  
ご予約せずに当日  
ご参加頂けます。  
※混雑が予想され  
るレッスンにつきま  
しでは、予約枠を設  
けております。  
予めご了承ください。

**1/10**  
特別営業となります。  
営業時間  
1/10 10:00-19:00  
閉館時間が通常と異なります  
ので、ご注意ください。

**20:00 CLOSE**

【ゴルフレッスン開催に伴うお願い】  
-レッスンはご予約制となります。  
ご予約は当クラブ「レッスン予約」よりお願いいたします  
-レッスンのお時間は1~2の打席を利用するため、  
フリーでのご利用ができません。予めご了承ください

### お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
- ※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。
- ※レッスン中もソーシャルディスタンスを保って頂き、レッスン前後の会員様同士の密集・会話は  
ご遠慮頂けますようお願いいたします。
- ※IRはマスク着用でレッスンをいたします。会員の皆様におかれましては**マスクの着用**をお願いいたします。

### オンラインレッスンについて

- ※オンラインレッスンへのログインは **レッスン開始5分**からお願いいたします。
- ※レッスン中はご自身の音声を必ずミュートに設定してください。
- ※カメラの設定はできるだけオンに設定頂きますようお願いいたします

### 最少人数 設定レッスンについて

★マークのレッスンは予約が最少人数に満たさない場合、**休講**となります。  
最少人数は、当クラブ「レッスン予約」の各レッスン備考に記載しております。