

1/9(土)

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
10:10(30分) ボディケア 牧 25名		スクリーンレッスン 10:10(30分) ボディケア 牧 12名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます! 45分¥100(税込)	10:10(30分) ボディケア 牧	
		有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 8 11:10(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます!	
		有料 ¥550 (税込) ★ 予約 12 13:00(50分) ボディコントロール 牧 12名		有料 ¥330 (税込) ★ 予約 6 13:00(45分) ホットリラックスヨガ 吉澤 6名		
有料 ¥550 (税込) ★ 予約 25 14:00(45分) エアロファン 大島 25名	有料 ¥330 (税込) ★ 予約 12 13:45(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 12名	★ 予約 12 14:20(30分) ヨガ 吉澤 12名				★ 予約 15 14:30(30分) アクアビクス 長嶋 15名
有料 ¥550 (税込) ★ 予約 12 15:35(40分) ボクシング 岡 12名	★ 予約 12 15:00(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 12名	★ 予約 13 15:20(45分) ベーシックステップ45 大島 13名				
有料 ¥550 (税込) ★ 予約 12 16:45(40分) ボクシング 岡 12名				有料 ¥330 (税込) ★ 予約 6 16:30(45分) ホットリンパヨガ 大西 6名		
★ 予約 25 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 25名		スクリーンレッスン ★ 予約 25 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 12名			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	

1/9は特別営業となります。
営業時間: 10:00-19:00

閉館時間が通常と異なりますので、予めご了承ください。

エアロビクス系・有酸素系 (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。

一部のスクリーン
レッスンを除き
ご予約せず当日
ご参加頂けます。
※混雑が予想され
るレッスンにつきま
しては、予約枠を設
けております。
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・会話はご遠慮頂き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も**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。

1/10(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
★ 予約 25 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 25名	★ 予約 12 10:10(30分) adidas SHINDO 堀田 12名	★ 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! 45分¥100(税込)	10:10(30分) リンパヨガ 佐喜	
		スクリーンレッスン ★ 予約 8 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	ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます!	★ 予約 2 11:30(30分) クラブの握り方とスタンス 小石 2名
★ 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	★ 予約 12 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		★ 予約 2 14:00(30分) 24Hゴルフにてレッスン
★ 予約 25 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 25名	★ 予約 12 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 12名					
★ 予約 25 14:50(30分) ZUMBA 樹山 25名	★ 予約 12 14:50(30分) ZUMBA 樹山 12名					
★ 予約 25 15:50(30分) BODY PUMP 樹山 25名	★ 予約 12 15:50(30分) BODY PUMP 樹山 12名					
★ 予約 25 16:45(30分) エアロ30 伊藤 25名						
★ 予約 25 17:45(45分) エアロファン45 伊藤 25名						

★ 体験 2 は新規入会者の体験予約枠となっております。

1/10は特別営業となります。
営業時間: 10:00-19:00
閉館時間が通常と異なりますので、予めご了承ください。

NEW!! 24H ゴルフ会員様
限定レッスン

ゴルフ レッスンスケジュールのお知らせ
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
1月の無料レッスン: クラブの握り方とスタンス
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!

【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・会話はご遠慮頂き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も**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。

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.01

1/11(月・祝)

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
10:00 体験 2 予約 25 10:30(30分) リズムシェイブ 竹内 25名		イベントレッスン 有料 ¥1540 (税込) ★ 予約 8 10:35(75分) ハンモックエクササイズ AY Izumi 8名	有料 ¥770 (税込) ★ 予約 8 10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 8名	ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分 ¥100 (税込)	10:30(30分) リズムシェイブ 竹内	
11:00 体験 2 予約 25 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 25名	スクリーンレッスン 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 12名		男性限定 予約 8 12:00(30分) メンズヨガ 田中 8名	ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00 有料 ¥550 (税込) 予約 25 12:30(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 25名		イベントレッスン 有料 ¥1320 (税込) ★ 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名			オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
13:00		イベントレッスン スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 15:00(50分) DISCO WORLD テラックス 小松田・稲石 12名				14:30 (30分) 予約 10 フィンスイム 飛川 10名
14:00	イベントレッスン スクリーンレッスン 有料 ¥880 (税込) ★ 予約 25 15:00(50分) DISCO WORLD テラックス 小松田・稲石 25名					有料 ¥1100 (税込) 予約 10 15:15 (45分) スイムインターバル 飛川 10名
15:00		体験 2 16:10(50分) ヨガ 栗野 25名				
16:00		有料 ¥550 (税込) ★ 体験 2 予約 25 17:30(45分) HIP HOP 河西 25名		有料 ¥330 (税込) NEW!! 予約 6 17:20(45分) ホットヨガ 栗野 6名		
17:00	1/11は特別営業となります。 営業時間：10:00-19:00 一部レッスン時間が通常と異なりますので、					
18:00					19:00 CLOSE	
19:00						

- エアロビクス系-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。

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ては、
予約枠を設けて
おります。
予めご了承ください。

EVENT Lesson!!

ハンモックエクササイズ AY (エアリアルヨガ)

Izumi IR



ハンモックのサポートでヨガのポーズを行うことで、より深いストレッチを行うことができます。マットで行うヨガでは難しいポーズにもチャレンジしましょう。
オースンクラスに参加経験の方が対象です。

EVENT Lesson!!

★DISCO WORLD テラックス★

小松田IR & 稲石康子IR



マスタートレーナー2名によるリードをお楽しみください!

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・会話はご遠慮頂き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も**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。