

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.04

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。お一人様**月15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4回**まで予約ができます。予約の締め切りは、**レッスンの前日まで**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15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 40 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 40名	有料¥440(税込) 予約 20 10:10(45分) adidas SHINDO 堀田 20名	スクリーンレッスン 予約 18 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 18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 40 11:10(30分) GYM&RUN 堀田 40名	予約 20 11:20(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムヤマ 20名	スクリーンレッスン 予約 18 11:10(30分) GYM&RUN 堀田 18名	有料¥660(税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15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	ゴルフ会員限定レッスン 予約 2 11:30(30分) 基礎編 小石 2名	
12:00	予約 40 12:10(30分) エアロ30 清水 40名	有料¥440(税込) 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名	スクリーンレッスン 予約 18 12:10(30分) エアロ30 清水 18名		有料¥550(税込) 予約 8 13:15(50分) ホットリラクソヨガ MAI 8名	12:10(30分) エアロ30 清水	24Hゴルフにてレッスン レッスン詳細は下記を ご確認ください	
13:00	有料¥550(税込) 予約 40 体験 2 予約 40 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田 40名	スクリーンレッスン 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 小松田 20名	有料¥440(税込) 予約 13 13:15(40分) ベーシックステップ 清水 13名			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 予約 20 14:50(30分) ZUMBA 樹山 20名	有料¥330(税込) 予約 15 14:20(50分) ポールピラティス 吉澤 15名					
15:00	予約 40 14:50(30分) ZUMBA 樹山 40名	予約 20 14:50(30分) ZUMBA 樹山 20名	有料¥440(税込) 予約 12 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 12名		有料¥550(税込) 予約 8 15:40(50分) ホットヨガ 吉澤 8名			
16:00	4/25 休講 有料¥440(税込) 予約 25 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 25名	4/25 休講	4/25 休講					
17:00	体験 2 予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。				17:00(30分) エアロ30 伊藤		
18:00	有料¥330(税込) 予約 40 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 40名							
19:00								
20:00	20:00 CLOSE							

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 予約可能枠
有料 有料レッスン
新規レッスン
スクリーンレッスン
👣 シューズ不要
👤 初心者向け

**4月より
スタジオ人数を
増員いたします。
※一部レッスンを除く**

1スタジオ ⇒ 40名
 2スタジオ ⇒ 20名
 リノ ⇒ 18名
 ヨガスタジオ ⇒ 15名
 ホットヨガ ⇒ 8名
 プール ⇒ 22名

< 遂行人数について >
 4月スケジュールより
 全レッスン遂行人数(★)
 の設定が無しとなります。

小石プロによるゴルフレッスンのお知らせ

レッスン曜日: 毎週 **水曜・日曜**
※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: 小石プロ (PGA:公益社団法人 日本プロゴルフ協会会員、ティーリングプロB級取得)
 レッスン内容: 水曜日(12:30~) 応用編
 日曜日(11:30~) 基礎編
 1週目: ドライバーについて
 2週目: アイアンについて
 3週目: アプローチについて
 4週目: パターについて

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。
- ※レッスン内容に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