

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.06/1~6/20

月曜日

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
10:00	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイブ 竹内 40名		有料 ¥770 (税込) 予約 18 10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18名	有料 ¥770 (税込) 予約 15 10:15(75分) アシュタンガヨガ ビギナー 田中 15名			
11:00		スクリーンレッスン 体験 2 予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	予約 18 11:20(30分) やさしいバレエ YUI 18名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:15(50分) ホットリラックスヨガ 田波 8名	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
12:00	有料 ¥440 (税込) 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 7日・21日 休講		有料 ¥550 (税込) 予約 18 12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトオル 18名	男性限定 体験 2 予約 15 12:00(30分) メンズヨガ 田中 15名			
13:00	有料 ¥440 (税込) 予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名 7日・21日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) フラ MAKI 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名 21日 休講				
14:00		スクリーンレッスン 体験 2 予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名	ハンモックエクササイズ レッスンクラスに 関しての詳しい詳細は 別途スケジュールをご参照ください。				
15:00						14:50(30分) ヨガ MAKI	体験 2 予約 22 13:15 (30分) アクアジョグ 長嶋 22名
16:00	7日は1スタジオ 下記のレッスンを 開催致します。		有料 ¥1100 (税込) 予約 8 16:00(30分) TRX Matsu 8名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分¥100 (税込)		クロール・平泳ぎ クラス日程 7日・21日 初級 14日・28日 中級
17:00	有料 ¥440 (税込) 予約 40 12:30(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 40名		体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。		
18:00	有料 ¥440 (税込) 予約 25 13:35(45分) バーベルワークアウト 福田 25名						
19:00	予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名		予約 18 19:00(30分) adidas YOGA 堀田 18名 7日 休講			19:00(30分) エアロ30 伊藤	予約 15 19:00 (30分) フィンスイム 飛川 15名
20:00							
21:00							

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 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

神奈川県要請による
 蔓延防止措置の延長により
 6/1(火)~6/20(日)までの期間
 本館のみ営業時間が
 短縮となります。
 それに伴い、
 19時以降のレッスンが休講
 または時間変更となります。
 ※政府、行政機関の
 状況により内容等に変更が
 ある場合がございます。
 予めご了承ください。
【営業時間】
 平日・土曜
 10:00-21:00
 (ジム・プールエリア利用は
 20:00まで)
 日曜
 10:00-20:00
 (ジム・プールエリア利用は
 19:30まで)

21:00 CLOSE

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サイトにのご案内いたします。
 ※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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.06/1~6/20

火曜日

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
体験 2 予約 40 10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海 40名		スクリーンレッスン 予約 18 10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海 18名	予約 15 10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 15名		体験 2 予約 40 10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海	
有料 ¥330 (税込) 体験 2 予約 40 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名	予約 20 11:00(30分) リズムシェイプ 渋谷 20名	予約 14 11:15(50分) しなやかボディーモーション With ストレッチボール 内海 14名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:30(50分) ホットリンパヨガ MARI 8名 空き時間 ご利用できます！		体験 2 予約 22 11:30 (30分) アクアビクス 小堀 22名
有料 ¥660 (税込) 予約 30 (40) 12:30(50分) ステップ(エアロ) &トレーニング 岡川 30名(40名) ステップ & トレーニングは30名 1日・15日・29日 ⇒ ステップ & トレーニング 8日・22日 ⇒ エアロ & トレーニング 上記の日程で行います	予約 20 12:20(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名	予約 8 12:45(30分) おなかシェイプ 渋谷 8名	予約 15 12:00(30分) ヨガ 後藤 15名	予約 15 12:00(30分) ヨガ 後藤 15名		
	予約 20 13:20(30分) パレト 金子 20名	予約 18 13:40(50分) ボディコンディショニング 岡川 18名	体験 2 予約 15 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 15名	予約 15 14:00(30分) リラックスヨガ 大西 15名		
予約 40 14:20(30分) ZUMBA 金子 40名	予約 20 14:20(30分) ZUMBA 金子 20名	予約 18 15:00(50分) 筋膜リリース & ヨガ 大西 18名		予約 8 19:00(50分) ホットヨガ ナカシマ トオル 8名	予約 8 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田	
有料 ¥330 (税込) 予約 40 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 40名	スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 20名					
体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
	スクリーンレッスン 予約 20 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 20名	予約 40 19:00(30分) GYM & RUN 堀田 40名				
体験 2 予約 40 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 澤田 40名						

エアロビクス系・有酸素系計
(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

神奈川県要請による
蔓延防止措置の延長により
6/1(火)~6/20(日)までの期間
本館のみ営業時間が
短縮となります。
それに伴い、
19時以降のレッスンが休講
または時間変更となります。

※政府、行政機関の
状況により内容等に変更が
ある場合がございます。
予めご了承ください。

【営業時間】
平日・土曜
10:00-21:00
(ジム・プールエリア利用は
20:00まで)

日曜
10:00-20:00
(ジム・プールエリア利用は
19:30まで)

21:00 CLOSE

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

※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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.06/1~6/20

金曜日

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
有料 ¥330 (税込) 体験 2 予約 40 10:15(45分) エアロサーキット 清水 40名	体験 2 予約 20 10:20(30分) シニアストレッチヨガ 田波 20名	予約 18 10:20(30分) ヨガ Izumi 18名	予約 15 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。		
予約 40 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	予約 20 11:20(45分) adidas SHINDO 堀田 20名	予約 8 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	予約 8 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 8名	予約 8 11:15(50分) ホットリラックスヨガ 田波 8名		
予約 40 12:30(30分) GYM&RUN 堀田 40名	体験 2 予約 20 12:25(30分) ムーブメント初級 Matsu 20名 18日 休講	ハンモックエクササイズ レッスンクラスに 関しての詳しい詳細は 別途スケジュールをご参照ください。		予約 8 13:15(30分) TRX Matsu 8名 18日 休講	12:35(30分) GYM&RUN 堀田	
予約 40 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名	スクリーンレッスン 予約 20 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 20名	有料セッション 予約 6 14:15 (75分) ハンモックエクササイズ フュージョン Izumi 6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。	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 25 15:20(45分) UBOUND 村井 25名					14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田	
有料セッション 『フュージョン』 6名限定！！ ハンモックフィットネスを 更に高めたい方向けのクラス 隔週テーマに沿った内容に重点をおいて 1か月4回のレッスンを行います！ ※通常レッスンの【オープン】に1回以上の参加経験があればどなたでもご参加できます！！ 6月4回開催：¥7,040 (税込) 1回参加：1,760 (税込) 4回・1回参加のご予約は5/23(日)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。 ご不明点等は、フロントまでお問合せください。						
予約 40 19:00(30分) リズムシェイブ 小島 40名	予約 20 19:00(50分) "SOUL& DISCO" DANCE CLASS Motchy 20名 4日 休講			予約 8 19:00(50分) ホットヨガ 渋谷 8名		

エアロビクス系・有酸素系計
(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

神奈川県要請による
蔓延防止措置の延長により
6/1(火)~6/20(日)までの期間
本館のみ営業時間が
短縮となります。
それに伴い、
19時以降のレッスンが休講
または時間変更となります。

※政府、行政機関の
状況により内容等に変更が
ある場合がございます。
予めご了承ください。

【営業時間】
平日・土曜
10:00-21:00
(ジム・プールエリア利用は
20:00まで)

日曜
10:00-20:00
(ジム・プールエリア利用は
19:30まで)

21:00 CLOSE

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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.06/1~6/20

土曜日

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
10:00 体験 2 予約 40 10:10(30分) ボディケア 牧 40名 有料 ¥440 (税込) 11:00 体験 2 予約 25 11:00(45分) RADICAL POWER 村井 25名 有料 ¥440 (税込) 12:00 予約 25 12:05(45分) UBOUND 村井 25名 13:00 有料 ¥330 (税込) 予約 40 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名 14:00 有料 ¥550 (税込) 予約 30 14:40(45分) ベーシックステップ 大島 30名 16:00 有料 ¥330 (税込) 予約 40 16:30(45分) ZUMBA 竹内 40名 19日 休講 18:00 体験 2 予約 40 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 40名 19:00 体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。 20:00 21:00	スクリーンレッスン 10:10(30分) ボディケア 牧 18名 11:00 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 12:00 スクリーンレッスン 有料 ¥440 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名 13:00 有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名 14:00 予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名 15:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 16:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 18:00 スクリーンレッスン 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名	スクリーンレッスン 10:10(30分) ボディケア 牧 18名 11:00 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 12:00 スクリーンレッスン 有料 ¥440 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名 13:00 有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名 14:00 予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名 15:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 16:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 18:00 スクリーンレッスン 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名	ヨガスタジオ 10:10(30分) ボディケア 牧 18名 11:00 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 12:00 スクリーンレッスン 有料 ¥440 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名 13:00 有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名 14:00 予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名 15:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 16:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 18:00 スクリーンレッスン 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名	ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分 ¥100 (税込) ご利用可能な時間は館内の掲示をご覧ください。 10:10(30分) ボディケア 牧 18名 11:00 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 12:00 スクリーンレッスン 有料 ¥440 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名 13:00 有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名 14:00 予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名 15:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 16:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 18:00 スクリーンレッスン 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名	オンライン 10:10(30分) ボディケア 牧 18名 11:00 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 12:00 スクリーンレッスン 有料 ¥440 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名 13:00 有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名 14:00 予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名 15:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 16:00 予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 18:00 スクリーンレッスン 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名	プール 14:30 (30分) アクアビクス 長嶋 22名 21:00 CLOSE

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 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

神奈川県要請による蔓延防止措置の延長により6/1(火)~6/20(日)までの期間本館のみ営業時間が短縮となります。それに伴い、19時以降のレッスンが休講または時間変更となります。

※政府、行政機関の状況により内容等に変更がある場合がございます。予めご了承ください。

【営業時間】
平日・土曜
10:00-21:00
(ジム・プールエリア利用は20:00まで)

日曜
10:00-20:00
(ジム・プールエリア利用は19:30まで)

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サイトにのご案内いたします。
- ※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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2021.06/1~6/20

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 ¥330 (税込) 予約 20 10:10(30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 11:15(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 11:15(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。	11:15(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 体験 2 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	13日・27日は 下記のレッスン となります	有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:15(50分) ホットリックスヨガ 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) 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	スクリーンレッスン 予約 13 13:15(40分) ベーシックステップ 清水 13名	有料 ¥440 (税込) 予約 18 13:15(40分) エアロ40 清水 18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 13日 27日 休講	13日 27日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 15 14:20(50分) ポールピラティス 吉澤 15名		13日は 右記のレッスン となります		
15:00 予約 40 14:50(30分) ZUMBA 樹山 40名	スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ZUMBA 樹山 20名	有料 ¥440 (税込) スクリーンレッスン 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 体験 2 予約 25 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 25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 体験 2 予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名						
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						

エアロビクス系・有酸素系 (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
--------------------------	--------------	-----------	--------	------	----	-------	----	--------	--------	-----------	--------	-------

神奈川県要請による
蔓延防止措置の延長により
6/1(火)~6/20(日)までの期間
本館のみ営業時間が
短縮となります。
それに伴い、
19時以降のレッスンは休講
または時間変更となります。

※政府、行政機関の
状況により内容等に変更が
ある場合がございます。
予めご了承ください。

【営業時間】

平日・土曜

10:00-21:00

(ジム・プールエリア利用は

20:00まで)

日曜

10:00-20:00

(ジム・プールエリア利用は

19:30まで)

【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

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

5週目：ゴルフストレッチ (水曜のみ開催)

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！



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

ハンモックエクササイズ 2021.06 Lesson Schedule

全レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。
フロント横券売機にてチケットを購入し、インストラクターにお渡しください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				11:45 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:20 Izumi 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	11:10 JUN 8名 ファンダメンタル 予約 8
					14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
6	7	8	9	10	11	12
				11:45 Izumi 8名 オープン 予約 8	11:20 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:10 JUN 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8
	13:40 JUN 8名 ♥リストラティブ 予約 8				14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
13	14	15	16	17	18	19
				11:45 Izumi 8名 ♥リストラティブ 予約 8	11:20 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:10 JUN 8名 オープン 予約 8
	13:40 JUN 8名 ファンダメンタル 予約 8				14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
20	21	22	23	24	25	26
				11:45 Izumi 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	11:20 Izumi 8名 ♥リストラティブ 予約 8	11:10 JUN 8名 ファンダメンタル 予約 8
		19:30 Kaoru 8名 ファンダメンタル 予約 8			14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
27	28	29	30	毎週金曜日『フュージョン』 担当：Izumi IR 時間：14：15～ 75分レッスン 料金：¥7,040(税込) ※4回レッスン分 定員：6名 【参加条件】 オープン[♥]のレッスンに1回以上の 参加経験のある方 1回からのご参加も可能 ※1回参加 ¥1,760 (税込)		
	13:40 JUN 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8	19:30 Kaoru 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8				

予約 WEB予約枠



初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

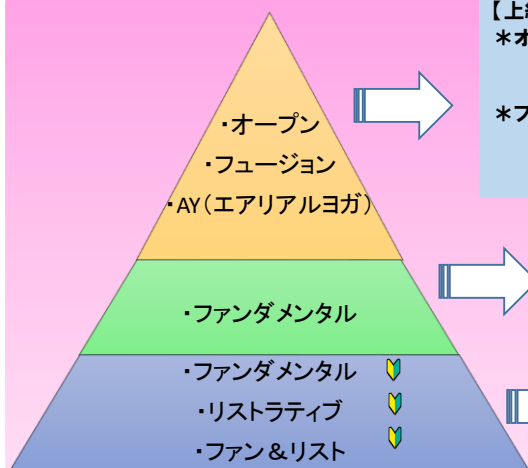
【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】

※アクセサリーは外してご参加ください
上着：袖のあるもの
パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

ハンモック クラス別 レベル案内



【上級】

*オープン...ファンダメンタルを5回以上
受講してからご参加ください

*フュージョン・AY...オープンを1回以上
受講してからご参加ください

【中級】

ファンダメンタル[♥]を5回以上
受講してからご参加ください

【初級】

初めての方での参加できます



《参加時の注意》

・持病をお持ちの方
・最近手術をされた方
上記に該当される方はIRの判断により、
ご参加頂けない場合がございます。

初めてご参加される方

レッスン開始の15分前より
オリエンテーションを行います。
15分前にスタジオへお越しください。