

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.07/22~7/31 時短営業スケジュール

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**同時に6本**まで予約ができます。予約の締め切りは、**レッスン開始20分前まで**となります。キャンセルはレッスン開始30分前まで行えます。無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

	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) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 40名	予約 20 11:15(30分) GYM&RUN 堀田 20名	スクリーンレッスン 予約 18 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 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) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ	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 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
12:00		有料 ¥440 (税込) 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名			有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:15(50分) ホットリラックスヨガ MAI 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	有料 ¥550 (税込) 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					
14:00	4日 18日 25日 休講 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 ¥330 (税込) 予約 15 14:30(50分) 筋膜リリース& ストレッチポールピラティス 吉澤 15名				
15:00	有料 ¥440 (税込) 予約 25 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 25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 15:50(50分) ホットヨガ 吉澤 8名		
16:00	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	有料 ¥330 (税込) 予約 40 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 40名					17:00(30分) エアロ30 伊藤	
18:00							
19:00							
20:00							

- 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

4日・18日は
右記のレッスン
となります

有料 ¥550 (税込) 予約 40 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 40名	スクリーンレッスン 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 新井 20名
---	--

24H ゴルフ会員様
限定レッスン

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!



藤沢市がまん延防止等重点措置区域に指定された為
7/22(木)~8/22(日)までの期間、本館のみ時短営業となります。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・祝日 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

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