

湘南台ファースト 2021. 8/1~8/22 時短営業スケジュール

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**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	ホットルーフ	オンライン	プール
有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイプ 竹内 40名		有料 ¥770 (税込) 予約 18 10:10(45分) パリーダンス Nanja 18名	有料 ¥770 (税込) 予約 15 10:15(75分) アシュタタゴガ ビギナー 田中 15名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:15(50分) ホットリラクソヨガ 田波 8名	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
体験 2 予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	スクリーンレッスン 予約 20 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 20名	予約 18 11:20(30分) やさしいVPLエ YUI 18名 9日 休講	2日 休講	11:15(50分) ホットリラクソヨガ 田波 8名 9日 休講	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル	
有料 ¥440 (税込) 予約 40 12:30(45分) エアロ45 堀 40名 23日・30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	2日 休講	ホットルーフ 空き時間 ご利用できます！	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 ¥440 (税込) 予約 30 13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名 23日・30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	2日 休講	ホットルーフ 空き時間 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！	体験 2 予約 22 13:15(30分) アクアジョグ 長嶋 22名
体験 2 予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名	スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ヨガ MAKI 20名	16日 休講		ホットルーフ 空き時間 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。	14:50(30分) ヨガ MAKI	14:00(30分) クロール 小島 10名
23日は1スタジオ 下記のレッスンを 開催致します。	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。	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。		ホットルーフ 空き時間 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。	14:50(30分) ヨガ MAKI	14:45(30分) 平泳ぎ 小島 10名
有料 ¥330 (税込) 予約 40 12:30(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 40名				クロール・平泳ぎ クラス日程 2日・30日 ※16日 休講 初級 9日・23日 中級		
19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名		有料 ¥330 (税込) 予約 10 19:00(45分) Group Power45 Matsu 10名 9日 休講				19:00(30分) フィンズIM 飛川 15名 9日 休講

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

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**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	ホットルーフ	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	10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 15名		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) ポクラングエクササイズ 西脇 40名	予約 20 11:00(30分) リズムシェイプ 渋谷 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 14 11:15(50分) しなやかボディモーション 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 ホットルーフ 空き時間 ご利用できます！		体験 2 予約 22 11:30(30分) アクアピクス 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 3日・17日・31日 ⇒ステップ&トレーニング 10日・24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	12:00(30分) ヨガ 後藤 15名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 11:30(50分) ホットリンパヨガ MARI 8名 ホットルーフ 空き時間 ご利用できます！		
14:20(30分) ZUMBA 金子 40名	予約 20 14:20(30分) バレト 金子 20名	有料 ¥660 (税込) 予約 18 13:40(50分) ボディコンデショニング 岡川 18名	14:00(30分) クロール 小島 10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！	体験 2 予約 15 14:00(30分) リラクソヨガ 大西 15名
有料 ¥330 (税込) 予約 40 15:20(45分) ベーシックエアロ45 垂 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:20(45分) ベーシックエアロ45 垂 20名	15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18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！	体験 2 予約 18 15:00(50分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名
19:00(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 40名 10日 代行	予約 20 19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 20名 10日 代行	スクリーンレッスン 予約 18 19:00(30分) adidas GYM&RUN 堀田 18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！	体験 2 予約 8 19:00(50分) ホットヨガ ナカシマトオル 8名
19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:00(50分) ホットヨガ ナカシマトオル 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。	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田

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

 エアロクラス・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
 有料
 新規レッスン
 スクリーンレッスン
 シュース不要
 初心者向け

8月夏季休館のお知らせ

8/11(水)~8/15(日)期間ファースト本館のみ夏季休館となります。

期間中はレッスンも休講となります。

※24Hジム・24Hゴルフは上記期間中も営業しております。

8/16(月)より通常営業致します。

藤沢市がまん延防止等重点措置区域に指定されたため**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)

湘南台ファースト 2021. 8/1~8/22 時短営業スケジュール

木曜日

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**回線に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
<p>予約 40 (25)</p> <p>10:15(30分)</p> <p>リラクゼーション(5日-19日)</p> <p>ヨガ(26日)</p> <p>奈良 40名(25名)</p> <p>リラクゼーションは25名</p>	<p>予約 20</p> <p>10:20(30分)</p> <p>ピラティス</p> <p>後藤 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 18 (12)</p> <p>10:15(30分)</p> <p>リラクゼーション(5日-19日)</p> <p>ヨガ(26日)</p> <p>奈良 18名(12名)</p> <p>リラクゼーションは12名</p>	<p>予約 15</p> <p>10:20(30分)</p> <p>バレエストレッチ</p> <p>雅 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:00(50分)</p> <p>ホットヨガ</p> <p>渋谷 8名</p>	<p>予約 15(30分)</p> <p>10:15(30分)</p> <p>リラクゼーション(5日-19日)</p> <p>ヨガ(26日)</p> <p>奈良</p>	
<p>予約 30</p> <p>11:15(30分)</p> <p>太極拳</p> <p>満口 30名</p>	<p>予約 20</p> <p>12:35(30分)</p> <p>エアロ30</p> <p>渋谷 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 18</p> <p>13:15(30分)</p> <p>テトックスフロア</p> <p>Izumi 18名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:20(45分)</p> <p>バレエ基礎</p> <p>雅 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:00(50分)</p> <p>ホットヨガ</p> <p>渋谷 8名</p>	<p>予約 22</p> <p>11:00(30分)</p> <p>アクアウォーキング&リズム</p> <p>カオル 22名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>
<p>予約 40</p> <p>12:15(30分)</p> <p>バレトン</p> <p>HIRO 40名</p>	<p>予約 20</p> <p>12:35(30分)</p> <p>エアロ30</p> <p>渋谷 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 18</p> <p>13:15(30分)</p> <p>テトックスフロア</p> <p>Izumi 18名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:20(45分)</p> <p>バレエ基礎</p> <p>雅 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:00(50分)</p> <p>ホットヨガ</p> <p>渋谷 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>12:15(30分)</p> <p>バレトン</p> <p>HIRO 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>
<p>体験 2 予約 40</p> <p>13:15(30分)</p> <p>テトックスフロア</p> <p>Izumi 40名</p>	<p>予約 20</p> <p>13:35(45分)</p> <p>ランエアロ</p> <p>大島 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 18</p> <p>14:15(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 18名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(50分)</p> <p>ホットシェイプボール</p> <p>HIRO 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(50分)</p> <p>ホットシェイプボール</p> <p>HIRO 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>13:15(30分)</p> <p>テトックスフロア</p> <p>Izumi 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(30分)</p> <p>TRX</p> <p>Matsu 8名</p>
<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>14:15(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 25名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 20</p> <p>15:20(30分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>樹山 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 12</p> <p>14:15(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 12名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>19:00(30分)</p> <p>パワーヨガ</p> <p>吉崎 15名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>
<p>体験 2 予約 40</p> <p>15:20(30分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>樹山 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 20</p> <p>15:20(30分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>樹山 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 12</p> <p>14:15(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 12名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>19:00(30分)</p> <p>パワーヨガ</p> <p>吉崎 15名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>
<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 20</p> <p>15:20(30分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>樹山 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 12</p> <p>14:15(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 12名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>19:00(30分)</p> <p>パワーヨガ</p> <p>吉崎 15名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>
<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 40</p> <p>19:00(45分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>竹内 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>体験 2 予約 20</p> <p>18:45(45分)</p> <p>RADICAL FIGHT DO</p> <p>堀 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 12</p> <p>14:15(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 12名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>19:00(30分)</p> <p>パワーヨガ</p> <p>吉崎 15名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>
<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 20</p> <p>15:20(30分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>樹山 20名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 12</p> <p>14:15(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 12名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>18:00(30分)</p> <p>TRX</p> <p>堀 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>19:00(30分)</p> <p>パワーヨガ</p> <p>吉崎 15名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>

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

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**回線に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
<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>体験 2 予約 40</p> <p>10:15(45分)</p> <p>エアロサーキット</p> <p>清水 40名</p>	<p>体験 2 予約 20</p> <p>10:20(30分)</p> <p>シニアストレッチヨガ</p> <p>田波 20名</p>	<p>予約 18</p> <p>10:20(30分)</p> <p>ヨガ</p> <p>Izumi 18名</p>	<p>予約 15</p> <p>10:00(30分)</p> <p>ゆたかりほくすストレッチ</p> <p>YUI 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:00(30分)</p> <p>アクアウォーキング&リズム</p> <p>カオル 22名</p>	<p>予約 15(30分)</p> <p>10:15(30分)</p> <p>リラクゼーション(5日-19日)</p> <p>ヨガ(26日)</p> <p>奈良</p>	
<p>予約 40</p> <p>11:20(30分)</p> <p>ファイティングリズム</p> <p>清水 40名</p>	<p>予約 20</p> <p>11:20(30分)</p> <p>adidas SHINDO</p> <p>堀田 20名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:20(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ</p> <p>Izumi 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>10:55(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ホットリラクゼーション</p> <p>田波 8名</p>	<p>予約 22</p> <p>11:00(30分)</p> <p>アクアウォーキング&リズム</p> <p>カオル 22名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>
<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>	<p>体験 2 予約 20</p> <p>12:25(30分)</p> <p>ムーブメント初級</p> <p>Matsu 20名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(30分)</p> <p>TRX</p> <p>Matsu 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:20(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ</p> <p>Izumi 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ホットリラクゼーション</p> <p>田波 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>12:15(30分)</p> <p>バレトン</p> <p>HIRO 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>
<p>予約 40</p> <p>12:30(30分)</p> <p>adidas GYM&RUN</p> <p>堀田 40名</p>	<p>体験 2 予約 20</p> <p>12:25(30分)</p> <p>ムーブメント初級</p> <p>Matsu 20名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(30分)</p> <p>TRX</p> <p>Matsu 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:20(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ</p> <p>Izumi 8名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ホットリラクゼーション</p> <p>田波 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>12:15(30分)</p> <p>バレトン</p> <p>HIRO 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>
<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 20</p> <p>14:30(30分)</p> <p>代謝アップヨガ</p> <p>澤田 20名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(30分)</p> <p>TRX</p> <p>Matsu 8名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ホットリラクゼーション</p> <p>田波 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>13:15(30分)</p> <p>テトックスフロア</p> <p>Izumi 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>
<p>予約 40</p> <p>14:30(30分)</p> <p>代謝アップヨガ</p> <p>澤田 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 20</p> <p>14:30(30分)</p> <p>代謝アップヨガ</p> <p>澤田 20名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(30分)</p> <p>TRX</p> <p>Matsu 8名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ホットリラクゼーション</p> <p>田波 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>13:15(30分)</p> <p>テトックスフロア</p> <p>Izumi 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>
<p>有料 ¥1100 (税込)</p> <p>予約 40</p> <p>19:00(50分)</p> <p>"SOUL & DISCO"</p> <p>DANCE CLASS</p> <p>Matchy 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>予約 20</p> <p>14:30(30分)</p> <p>代謝アップヨガ</p> <p>澤田 20名</p>	<p>予約 8</p> <p>13:15(30分)</p> <p>TRX</p> <p>Matsu 8名</p>	<p>予約 6</p> <p>14:15(75分)</p> <p>ルモックエクササイズ</p> <p>フュージョン</p> <p>Izumi 6名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ホットリラクゼーション</p> <p>田波 8名</p>	<p>予約 15</p> <p>13:15(30分)</p> <p>テトックスフロア</p> <p>Izumi 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>11:15(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 8名</p>

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

- エアロ系・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
- 有料
- 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

8月夏季休館のお知らせ

8/11(水)~8/15(日)期間
ファースト本館のみ
夏季休館となります。

期間中はレッスンも休館となります。

※24Hジム・24Hゴルフは上記期間中も営業しております。

8/16(月)より通常営業致します。

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時以降のレッスンを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)

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3回のレッスンをを行います!

※通常レッスンの【オープン】に5回以上の参加経験があればどなたでもご参加できます!!

8月3回開催：¥5,280 (税込)
1回参加：1,760 (税込)

3回参加のご予約は7/19・7/20・7/22の3日間フロントにて先行受付を承ります。
1回参加のご予約は7/23(金)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。
※1回参加の定員は3回参加申込みによって人数が異なります。予めご了承ください。
ご不明点等は、フロントまでお問合せください。

湘南台ファースト 2021. 8/1~8/22 時短営業スケジュール

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**回時に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
10:00 体験 2 予約 40 10:10(30分) ポテイクア 牧 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:15(45分) BODY BALANCE EX 加藤 20名	スクリーンレッスン 予約 18 10:10(30分) ポテイクア 牧 18名		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！	10:10(30分) ポテイクア 牧	
11:00 有料 ¥330 (税込) 体験 2 予約 25 11:00(45分) RADICAL POWER 村井 25名	予約 20 11:15(30分) やさしいHIP HOP 新井 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:10(60分) ハンモックエクササイズ スクリーンレッスン JUN 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。	オンラインレッスンはご予約なしでご参加頂けます！	
12:00 有料 ¥330 (税込) 予約 25 12:05(45分) UBOUND 村井 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名	21日 休講				
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	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(45分) エアロファン 大島 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 18 13:00(50分) ポテイクコントロール 牧 18名		有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 8 13:00(50分) ホットリラックスヨガ 吉澤 8名		
		14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名				
15:00 有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:00(45分) ベーシックステップ 大島 30名	14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:35(40分) ボクシング 岡 8名			
16:00 有料 ¥330 (税込) 予約 40 16:30(45分) ZUMBA 竹内 40名			有料 ¥550 (税込) 予約 8 16:45(40分) ボクシング(対人練習) 岡 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 16:30(50分) ホットリノヨガ 大西 8名		
17:00		スクリーンレッスン 予約 18 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	
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。						

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

※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。

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**回時に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) 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) adidas 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。		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ゴルフにて下記を レッスン詳細は下記を ご確認ください
12:00 有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名					
13:00 有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 40 13:30(50分) DISCO WORLD 8/8 小松田 40名 8/1-8/29 新井40名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 8/8 小松田 20名 8/1-8/29 新井20名					
		有料 ¥330 (税込) 予約 15 14:30(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 15名				
14:00 有料 ¥330 (税込) 予約 25 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:50(30分) ZUMBA 樹山 20名	スクリーンレッスン 予約 12 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 12名				
15:00 体験 2 予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 40 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 40名					
16:00 体験 2 予約 25 16:00(30分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 16:00(30分) BODY PUMP 樹山 25名					
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						
21:00						

【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

※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。

- エアロビクス系(有料課金)
- 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
- 有料
- 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

8月夏季休館のお知らせ

8/11(水)~
8/15(日)期間
ファースト本館のみ
夏季休館となります。

期間中はレッスンも休講となります。

※24Hジム・24Hゴルフは上記期間中も営業しております。

8/16(月)より通常営業
致します。

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:公認社員 日本プロゴルフ協会会員、ティーリングプロ級取得)

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 (日曜のみ)

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！

NEW!!
音楽に合わせて
ホットヨガを楽しみましょう♪

体験 2
新規入会者の体験予約枠となっております。



【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)

湘南台ファースト 2021.08/23~8/31 通常営業スケジュール

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**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
<p>有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40</p> <p>10:15(30分) リズムシェイプ 竹内 40名</p>		<p>有料 ¥770 (税込) 予約 18</p> <p>10:10(45分) ベリーダンス Nanja 18名</p>	<p>有料 ¥770 (税込) 予約 15</p> <p>10:15(75分) アシュタンゴヨガ ビギナー 田中 15名</p>			
<p>体験 2 予約 40</p> <p>11:30(30分) ヨガ ナカシマトル 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>11:30(30分) ナカシマトル 20名</p>	<p>予約 18</p> <p>11:20(30分) やさしいVレエ YUI 18名</p>		<p>有料 ¥550 (税込) 予約 8</p> <p>11:15(50分) ホットリラクソヨガ 田波 8名</p>	<p>予約 20</p> <p>11:30(30分) ヨガ ナカシマトル</p>	
<p>有料 ¥440 (税込) 予約 40</p> <p>12:30(45分) エアロ45 堀 40名</p> <p>23日・30日 休講</p>		<p>有料 ¥550 (税込) 予約 18</p> <p>12:20(50分) パワーヨガ ナカシマトル 18名</p>	<p>体験 2 予約 15</p> <p>12:00(30分) マンズヨガ 田中 15名</p>		<p>オンラインレッスンはご予約なしでご参加頂けます！</p>	
<p>有料 ¥440 (税込) 予約 20</p> <p>13:35(45分) ベーシックステップ45 堀 30名</p> <p>23日・30日 休講</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 20</p> <p>13:30(50分) フラ MAKI 20名</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>13:40(60分) ハンモックエクササイズ JUN 8名</p>			<p>体験 2 予約 22</p> <p>13:15(30分) アクアジョグ 長崎 22名</p>	
<p>体験 2 予約 40</p> <p>14:50(30分) ヨガ MAKI 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>14:50(30分) ヨガ MAKI 20名</p>	<p>ハンモックエクササイズ レッスンクラスに 関しての詳細は 別途スケジュールをご参照ください。</p>			<p>体験 2 予約 10</p> <p>14:00(30分) クロール 小島 10名</p>	
<p>23日は1スタジオ 下記のレッスンを 開催致します。</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 40</p> <p>12:30(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 40名</p>		<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>		<p>ホットルーム 空き時間 ご利用できます！</p> <p>45分¥100 (税込)</p>	<p>体験 2 予約 10</p> <p>14:45(30分) 平泳ぎ 小島 10名</p>	
		<p>8/30は特別プログラムでのレッスン開講があるため 別途スケジュールをご用意しております。 レッスン内容・時間変更等ございますので、各日程のスケジュールを ご確認ください。</p>		<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>	<p>体験 2 予約 15</p> <p>19:30(30分) フィンズム 飛川 15名</p>	
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25</p> <p>20:00(45分) Group Power45 Matsu 25名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 20</p> <p>20:00(45分) HIP HOP 河西 20名</p>					

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**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
<p>体験 2 予約 40</p> <p>10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海 40名</p>		<p>スクリーンレッスン</p> <p>10:15(30分) リフレッシュボディ コントロール 内海 18名</p>	<p>予約 15</p> <p>10:30(30分) 骨盤調整ヨガ MARI 15名</p>			
<p>有料 ¥330 (税込) 体験 2 予約 40</p> <p>11:15(45分) ポクシングエクササイズ 西脇 40名</p>	<p>予約 20</p> <p>11:00(30分) リズムシェイプ 渋谷 20名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 14</p> <p>11:15(50分) しなやかボディーション With ストレッチボール 内海 14名</p>		<p>有料 ¥550 (税込) 予約 8</p> <p>11:30(50分) ホットリンパヨガ MARI 8名</p>		<p>体験 2 予約 22</p> <p>11:30(30分) アクアピクス 小堀 22名</p>
<p>有料 ¥660 (税込) 予約 40</p> <p>12:30(50分) ステップ(エアロ) & トレーニング 岡川 30名(40名)</p> <p>ステップ&トレーニングは30名</p> <p>31日 ⇒ステップ&トレーニング 24日 ⇒エアロ&トレーニング 上記の日程で行います</p>	<p>予約 20</p> <p>12:20(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名</p>		<p>予約 15</p> <p>12:00(30分) ヨガ 後藤 15名</p>	<p>予約 8</p> <p>12:45(30分) おなかシェイプ 渋谷 8名</p>		
<p>体験 2 予約 40</p> <p>14:20(30分) ZUMBA 金子 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>14:20(30分) ZUMBA 金子 20名</p>	<p>有料 ¥660 (税込) 予約 18</p> <p>13:40(50分) ポテコデジネーシング 岡川 18名</p>			<p>体験 2 予約 15</p> <p>14:00(30分) リラクソヨガ 大西 15名</p>	
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 40</p> <p>15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 20名</p>	<p>予約 18</p> <p>15:00(50分) 筋力リリス&ヨガ 大西 18名</p>			<p>オンラインレッスンはご予約なしでご参加頂けます！</p>	
<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>				<p>体験 2 予約 15</p> <p>19:30(30分) フィンズム 飛川 15名</p>		
<p>体験 2 予約 40</p> <p>19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 40名</p>	<p>予約 20</p> <p>19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 澤田 20名</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 体験 1 予約 8</p> <p>19:30(60分) ハンモックエクササイズ Kaoru 8名</p>			<p>体験 2 予約 8</p> <p>19:15(50分) ホットヨガ ナカシマトル 8名</p>	
<p>体験 2 予約 40</p> <p>20:05(30分) adidas GYM&RUN 堀田 40名</p>		<p>ハンモックエクササイズ レッスンクラスに 関しての詳細は 別途スケジュールをご参照ください。</p>			<p>体験 2 予約 15</p> <p>20:05(30分) adidas GYM&RUN 堀田 15名</p>	

- エアロクラス・有酸素系 (オレンジ)
- トレーニング系(シューズ必須) (黄緑)
- ダンス系(シューズ必須) (紫)
- リラクゼーション系 (緑)
- ハンモック系 (ピンク)
- プール系 (水色)
- 予約 (青)
- 有料 (赤)
- 新設レッスン (赤枠)
- スクリーンレッスン (カメラアイコン)
- シューズ不要 (靴アイコン)
- 初心者向け (心臓アイコン)

8月夏季休館のお知らせ

8/11(水)~8/15(日)期間
ファースト本館のみ
夏季休館となります。

期間中はレッスンも休講となります。

※24Hジム・24Hゴルフは
上記期間中も営業しております。

8/16(月)より通常営業
致します。

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分前**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

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分前**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 2021.08/23~8/31 通常営業スケジュール

木曜日

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
10:00 予約 40 (25) 10:15(30分) リノカズキ*1(5日-19日) ヨガ(26日) 奈良 40名(25名) リラクスポールは25名	10:20(30分) ピラティス 後藤 20名	10:15(30分) スクリーンレッスン リノカズキ*1(5日-19日) ヨガ(26日) 奈良 18名(12名) リラクスポールは12名	10:20(30分) バレエストレッチ 雅 15名	11:00(50分) ホットヨガ 有料 ¥550 (税込)	10:15(30分) リノカズキ*1(5日-19日) ヨガ(26日) 奈良	
11:00 11:15(30分) 太極拳 満口 30名	11:45(60分) スクリーンレッスン 有料 ¥1320 (税込)	11:20(45分) バレエ基礎 雅 8名	11:00(30分) ホットヨガ 有料 ¥660 (税込)	11:00(50分) ホットヨガ 有料 ¥550 (税込)	11:15(30分) 太極拳 満口	11:00(30分) アクアアーク&リズム カオル 22名
12:00 12:15(30分) バレトン HIRO 40名	12:35(30分) エアロ30 大馬 20名	11:45(60分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	12:15(30分) バレトン HIRO 8名	12:15(30分) アクアアールド カオル 15名	12:15(30分) バレトン HIRO	11:40(30分) アクアアールド カオル 15名
13:00 13:15(30分) テトックスフロー Izumi 40名	13:35(45分) ランエアロ 大馬 20名	13:15(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥550 (税込)	13:15(30分) テトックスフロー Izumi 8名	13:15(30分) テトックスフロー Izumi	13:15(30分) テトックスフロー Izumi	13:15(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)
14:00 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	14:15(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	14:15(45分) BODY PUMP 樹山 12名	14:15(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名	14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 20名	14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田
15:00 15:20(30分) ZUMBA 樹山 40名	15:20(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	15:20(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	15:20(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	15:20(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	15:20(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	15:20(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)
16:00 16:30(30分) ZUMBA 樹山 40名	16:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	16:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	16:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	16:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	16:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	16:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)
17:00 17:30(30分) ZUMBA 竹内 40名	17:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	17:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	17:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	17:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	17:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	17:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)
18:00 18:30(30分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名	18:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	18:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	18:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	18:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	18:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	18:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)
19:00 19:00(45分) ZUMBA 竹内 40名	19:00(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	19:10(30分) TRX 堀 8名	19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名	19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名	19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名	19:00(30分) パワーヨガ 吉崎 15名
20:00 20:05(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 40名	20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)
21:00						

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前に設定頂きますようお願いいたします

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**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
10:00 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	10:20(30分) 体験 2 予約 20 10:20(30分) シニアストレッチ 田波 20名	10:20(30分) 体験 18 予約 15 10:20(30分) ヨガ Izumi 18名	10:00(30分) 体験 10 予約 15 10:00(30分) ゆったりほくすストレッチ YUI 15名	11:15(50分) 体験 3 予約 3 11:15(50分) ホットリラクスポール 田波 8名	12:30(30分) 体験 12 予約 8 12:30(30分) adidas GYM&RUN 堀田 40名	14:30(30分) 体験 14 予約 15 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
11:00 11:20(30分) ファイティングリズム 清水 40名	11:20(30分) 体験 20 予約 20 11:20(30分) adidas SHINDO 堀田 20名	11:20(60分) 体験 8 予約 8 11:20(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:55(50分) 体験 8 予約 8 10:55(50分) ステップアップバレエ YUI 8名	11:15(50分) 体験 3 予約 3 11:15(50分) ホットリラクスポール 田波 8名	13:15(30分) 体験 2 予約 20 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 20名	14:30(30分) 体験 14 予約 15 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
12:00 12:30(30分) adidas GYM&RUN 堀田 40名	12:30(30分) 体験 2 予約 20 12:30(30分) ムーブメント初級 Matsu 20名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	14:30(30分) 体験 14 予約 15 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
13:00 13:15(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥550 (税込)	13:15(30分) 体験 2 予約 20 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 20名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	13:15(30分) 体験 8 予約 8 13:15(30分) スクリーンレッスン Matsu 8名	14:30(30分) 体験 14 予約 15 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
14:00 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名	14:30(30分) 体験 2 予約 20 14:30(30分) スクリーンレッスン Matsu 20名	14:15(75分) 体験 6 予約 6 14:15(75分) ハンモックエクササイズ バージョン	14:15(75分) 体験 6 予約 6 14:15(75分) ハンモックエクササイズ バージョン	14:15(75分) 体験 6 予約 6 14:15(75分) ハンモックエクササイズ バージョン	14:15(75分) 体験 6 予約 6 14:15(75分) ハンモックエクササイズ バージョン	14:30(30分) 体験 14 予約 15 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
15:00 15:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名	15:30(30分) 体験 2 予約 20 15:30(30分) スクリーンレッスン Matsu 20名	15:30(30分) 体験 6 予約 6 15:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	15:30(30分) 体験 6 予約 6 15:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	15:30(30分) 体験 6 予約 6 15:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	15:30(30分) 体験 6 予約 6 15:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	15:30(30分) 体験 14 予約 15 15:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
16:00 16:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	16:30(30分) 体験 2 予約 20 16:30(30分) スクリーンレッスン Matsu 20名	16:30(30分) 体験 6 予約 6 16:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	16:30(30分) 体験 6 予約 6 16:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	16:30(30分) 体験 6 予約 6 16:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	16:30(30分) 体験 6 予約 6 16:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	16:30(30分) 体験 14 予約 15 16:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
17:00 17:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	17:30(30分) 体験 2 予約 20 17:30(30分) スクリーンレッスン Matsu 20名	17:30(30分) 体験 6 予約 6 17:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	17:30(30分) 体験 6 予約 6 17:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	17:30(30分) 体験 6 予約 6 17:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	17:30(30分) 体験 6 予約 6 17:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	17:30(30分) 体験 14 予約 15 17:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
18:00 18:30(30分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	18:30(30分) 体験 2 予約 20 18:30(30分) スクリーンレッスン Matsu 20名	18:30(30分) 体験 6 予約 6 18:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	18:30(30分) 体験 6 予約 6 18:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	18:30(30分) 体験 6 予約 6 18:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	18:30(30分) 体験 6 予約 6 18:30(30分) ハンモックエクササイズ バージョン	18:30(30分) 体験 14 予約 15 18:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
19:00 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 40名	19:20(50分) 体験 2 予約 40 19:20(50分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	19:20(50分) 体験 6 予約 6 19:20(50分) ハンモックエクササイズ バージョン	19:20(50分) 体験 6 予約 6 19:20(50分) ハンモックエクササイズ バージョン	19:20(50分) 体験 6 予約 6 19:20(50分) ハンモックエクササイズ バージョン	19:20(50分) 体験 6 予約 6 19:20(50分) ハンモックエクササイズ バージョン	19:20(50分) 体験 14 予約 15 19:20(50分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
20:00 20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥1100 (税込)	20:05(45分) 体験 2 予約 40 20:05(45分) スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	20:05(45分) 体験 6 予約 6 20:05(45分) ハンモックエクササイズ バージョン	20:05(45分) 体験 6 予約 6 20:05(45分) ハンモックエクササイズ バージョン	20:05(45分) 体験 6 予約 6 20:05(45分) ハンモックエクササイズ バージョン	20:05(45分) 体験 6 予約 6 20:05(45分) ハンモックエクササイズ バージョン	20:05(45分) 体験 14 予約 15 20:05(45分) 代謝アップヨガ 澤田 40名
21:00						

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前に設定頂きますようお願いいたします

エアビクス系・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

8月夏季休暇のお知らせ

8/11(水)~8/15(日)期間
ファースト本館のみ
夏季休暇となります。

期間中はレッスンも休業となります。

※24Hジム・24Hゴルフは上記期間中も営業しております。

8/16(月)より通常営業致します。

有料セッション 『フュージョン』

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置いて1か月3回のレッスンをいたします!

※通常レッスンの【オープン】に5回以上の参加経験があればどなたでもご参加できます!!!

8月3回開催：¥5,280 (税込)
1回参加：1,760 (税込)

3回参加のご予約は7/19・7/20・7/22の3日間フロントにて先行受付を承ります。
1回参加のご予約は7/23(金)午前6時よりWEBにてご予約頂けます。
※1回参加の定員は3回参加申込みによって人数が異なります。予めご了承ください。
ご不明点等は、フロントまでお問合せください。

湘南台ファースト 2021.08/23~8/31 通常営業スケジュール

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**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
<p>体験 2 予約 40 10:10(30分) ボディケア 牧 40名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) BODY BALANCE FX 加藤 20名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 11:00(45分) RADICAL POWER 村井 25名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 12:05(45分) UBOUND 村井 25名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 15:00(45分) ベージュステップ 大島 30名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 16:30(45分) ZUMBA 竹内 40名</p> <p>体験 2 予約 40 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 40名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) BODY BALANCE FX 加藤 20名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 11:00(45分) RADICAL POWER 村井 25名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 12:05(45分) UBOUND 村井 25名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 15:35(40分) ボクシング 岡 8名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 16:45(40分) ボクシング (対人練習) 岡 8名</p>	<p>スクリーンレッスン 予約 18 10:10(30分) ボディケア 牧 18名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 8 11:10(60分) ハンモックエクササイズ</p> <p>スクリーンレッスン 予約 5 12:05(45分) JUN 8名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 18 13:00(50分) ボディコントロール 牧 18名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 8 15:35(40分) ボクシング 岡 8名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 8 16:45(40分) ボクシング (対人練習) 岡 8名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 18 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名</p>	<p>ヨガスタジオ</p> <p>ホットルーム 空き時間 ご利用できます！</p> <p>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。</p> <p>有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 8 13:00(50分) ホットリラクゼーション 吉澤 8名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:35(40分) ボクシング 岡 8名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 8 16:45(40分) ボクシング (対人練習) 岡 8名</p>	<p>予約 30 15:00(45分) ベージュステップ 大島 30名</p> <p>予約 8 16:30(45分) ZUMBA 竹内 40名</p>	<p>予約 22 14:30(30分) アクアピクス 長嶋 22名</p>	<p>予約 22 14:30(30分) アクアピクス 長嶋 22名</p>
<p>21:00 CLOSE</p>						

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分前**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

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
<p>体験 2 予約 40 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 40名</p> <p>予約 40 11:15(30分) ダンスエクササイズ★K-POP リマコヤマ 40名</p> <p>予約 40 13:30(50分) DISCO WORLD 8/8 小松田 40名 8/1-8/29 新井40名</p> <p>予約 25 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> <p>体験 2 予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名</p> <p>予約 40 18:00(45分) エアロ45 伊藤 40名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 10:10(30分) adidas SHINDO 堀田 20名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 8/8 小松田 20名 8/1-8/29 新井20名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ZUMBA 樹山 20名</p> <p>スクリーンレッスン 予約 25 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> <p>予約 40 18:00(45分) エアロ45 伊藤 40名</p>	<p>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</p> <p>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 リマコヤマ 18名</p> <p>スクリーンレッスン 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</p> <p>スクリーンレッスン 予約 12 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 12名</p>	<p>有料 ¥660 (税込) 11:15(50分) Gear Zone Yoga LI 佐喜 15名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 8 13:15(50分) ホットリラクゼーション MAI 8名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:50(50分) ミュージックフロ-ヨガ 吉澤 8名</p>	<p>予約 8 10:10(30分) リンパヨガ 佐喜 8名</p> <p>予約 8 11:15(30分) ダンスエクササイズ★K-POP リマコヤマ 8名</p> <p>予約 8 13:15(50分) ホットリラクゼーション MAI 8名</p> <p>予約 8 15:50(50分) ミュージックフロ-ヨガ 吉澤 8名</p> <p>体験 2 17:00(30分) エアロ30 伊藤 8名</p>	<p>予約 2 11:30(30分) 基礎編 小石 2名</p> <p>24H*17にてレッスン レッスン詳細は下記をご確認ください</p>	<p>予約 22 14:30(30分) アクアピクス 長嶋 22名</p>
<p>20:00 CLOSE</p>						

【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分前**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

予約可能枠
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

8月夏季休暇のお知らせ
8/11(水)~8/15(日)期間ファースト本館のみ夏季休暇となります。
期間中はレッスンも休講となります。
※24Hジム・24Hゴルフは上記期間中も営業しております。
8/16(月)より通常営業致します。

24H ゴルフ会員様限定レッスン
小石フ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 日本ゴルフ協会会員、ティーachingプロ級取得)
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(日曜のみ)
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！



湘南台ファースト 2021. 8/1~8/22 時短営業スケジュール

8/9(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**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
<p>10:00</p> <p>有料 ¥440 (税込)</p> <p>体験 2 予約 40</p> <p>10:20(45分)</p> <p>リズムシェイブ</p> <p>竹内 40名</p>		<p>有料 ¥770 (税込)</p> <p>予約 18</p> <p>10:10(45分)</p> <p>ベリーダンス</p> <p>Nanja 18名</p>	<p>有料 ¥770 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>10:15(75分)</p> <p>アシュタンガヨガ</p> <p>ビギナー</p> <p>田中 15名</p>			
<p>11:00</p> <p>体験 2 予約 40</p> <p>11:30(30分)</p> <p>ヨガ</p> <p>ナカシマトオル 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>体験 2 予約 20</p> <p>11:30(30分)</p> <p>ヨガ</p> <p>ナカシマトオル 20名</p>				<p>11:30(30分)</p> <p>ヨガ</p> <p>ナカシマトオル</p>	
<p>12:00</p> <p>Event Lesson</p> <p>予約 30</p> <p>12:30(45分)</p> <p>ウォーキングレッスン</p> <p>～一生自分の足で歩く～</p> <p>堀 30名</p>		<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 18</p> <p>12:20(50分)</p> <p>パワーヨガ</p> <p>ナカシマトオル 18名</p>	<p>男性限定</p> <p>体験 2 予約 15</p> <p>12:00(30分)</p> <p>メンズヨガ</p> <p>田中 15名</p>		<p>オンラインレッスンは</p> <p>ご予約なしで</p> <p>ご参加頂けます！</p>	
<p>13:00</p> <p>Event Lesson</p> <p>有料 ¥440 (税込)</p> <p>予約 40</p> <p>13:35(45分)</p> <p>ダンスエアロ</p> <p>堀 40名</p>	<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>13:30(50分)</p> <p>フラ</p> <p>MAKI 20名</p>	<p>有料 ¥1320 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>13:40(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ</p> <p>JUN 8名</p>	<p>ハンモックエクササイズ レッスンクラスに</p> <p>関しての詳しい詳細は</p> <p>別途スケジュールをご参照ください。</p>			<p>体験 2 予約 22</p> <p>13:15(30分)</p> <p>アクアジョグ</p> <p>長嶋 22名</p>
<p>14:00</p> <p>体験 2 予約 40</p> <p>14:50(30分)</p> <p>ヨガ</p> <p>MAKI 40名</p>	<p>スクリーンレッスン</p> <p>体験 2 予約 20</p> <p>14:50(30分)</p> <p>ヨガ</p> <p>MAKI 20名</p>	<p>Event Lesson</p> <p>有料 ¥1540 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>15:00(75分)</p> <p>AY</p> <p>(エアリアルヨガ)</p>	<p>ホットルーム</p> <p>空き時間</p> <p>ご利用できます！</p> <p>45分¥100 (税込)</p> <p>ご利用可能な時間は</p> <p>館内の掲示を</p> <p>ご確認ください。</p>		<p>14:50(30分)</p> <p>ヨガ</p> <p>MAKI</p>	<p>予約 10</p> <p>14:00(30分)</p> <p>クロール(中級)</p> <p>小島 10名</p>
<p>15:00</p> <p>Event Lesson</p> <p>予約 40</p> <p>18:30(45分)</p> <p>エアロ45</p> <p>伊藤 40名</p>	<p>Event Lesson</p> <p>15分拡大の</p> <p>スペシャルレッスン★</p>					<p>予約 10</p> <p>14:45(30分)</p> <p>平泳ぎ(中級)</p> <p>小島 10名</p>
		<p>体験 2</p> <p>新規入会者の体験予約枠となっております。</p>				
						<p>8月</p>
						<p>20:00 CLOSE</p>

エロピクス系・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 新設レッスン
スクリーン スクリーンレッスン
👣 シューズ不要
👤 初心者向け

8月夏季休館のお知らせ

8/11(水)~
8/15(日)期間
ファースト本館のみ
夏季休館となります。

期間中はレッスンも休講となります。

※24Hジム・24Hゴルフは
上記期間中も営業しております。

8/16(月)より通常営業
致します。

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・祝日

10:00-20:00

(ジム・プールエリア利用は

19:30まで)

Event Lesson



ウォーキングレッスン

～一生自分の足で歩く～

担当: 堀IR

レッスン内でウォーキングフォームが改善するドリルを行います。Before⇒Afterを体感していただけます。コロナの影響でウォーキングを始めた方、ウォーキングフォームを知りたい方にオススメのレッスンです。

ダンスエアロ

担当: 堀IR

ダンスエアロとは、エアロピクスにポップなステップのダンス要素を組み合わせたようなダンスです。このダンスの特徴は足・腰・肩の3つを使うことで、体幹部の筋肉を動かす有酸素運動となります。

AY (エアリアルヨガ)

担当: 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。オープンを1回以上受講経験のある方がご参加頂けるクラスとなります。

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分前**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 2021.08/23~8/31 通常営業スケジュール

8/30 特別プログラ

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
10:00	有料 ¥440 (税込) 体験 2 予約 40 10:20(45分) リズムシェイプ 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	体験 2 予約 40 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 40名	スクリーンレッスン 予約 20 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 20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	Event Lesson 有料 ¥1330 (税込) 予約 40 12:30 (60分) タキミカ体操 瀧島未香 IR 40名		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	体験 2 予約 15 12:00(30分) メンズヨガ 田中 15名			
13:00		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	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。			
14:00				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	体験 2 予約 40 14:50(30分) ヨガ MAKI 40名	スクリーンレッスン 予約 20 14:50(30分) ヨガ MAKI 20名				14:50(30分) ヨガ MAKI	
16:00	イベント開催!! 2021年8月30日(月) 12:30~13:30 年齢は、ただの数字だ。 日本最高齢フィットネスインストラクター 「タキミカ(90歳)」が体現する「パワーエイジング」! 65歳から運動をスタートし、87歳の時にインストラクターデビューした「タキミカ」こと瀧島未香さん。年齢にとらわれないバワフルな生き方が多くの方々の共感を呼んでいます。もう、年齢を理由に健康をあきらめないでください。				ホットルーム 空き時間 ご利用できます! 45分¥100 (税込)		
17:00	「タキミカ体操®」とは、 100歳まで力強く歳を重ねるための体操です。 背骨・肩甲骨・股関節の動きを滑らかにし、キレイな姿勢を作るための体幹トレーニングを実施します。 どなたにでも安心してご参加いただける内容となっております。				ご利用可能な時間は館内の掲示をご確認ください。		
18:00							
19:00	予約 40 19:00(30分) エアロ30 伊藤 40名						
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 20:00(45分) Group Power45 Matsu 25名	有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 20 20:00(45分) HIP HOP 河西 20名					予約 15 19:30 (30分) ファインスイム 飛川 15名
21:00							

- 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 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

8月夏季休館のお知らせ

8/11(水)~8/15(日)期間
ファースト本館のみ
夏季休館となります。

期間中はレッスンも休講となります。

※24Hジム・24Hゴルフは上記期間中も営業しております。

8/16(月)より通常営業致します。

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。

ハンモックエクササイズ 2021.08 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	6	7
				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
	13:40 JUN 8名 エアバー入門 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	
8	9	10	11	12	13	14
	13:40 JUN 8名 ♥ファンダメンタル 予約 8			<h2>夏季休館</h2>		
	15:00 Izumi 8名 AY (75分) ¥1,540(税込) 予約 8					
15	16	17	18	19	20	21
夏季休館				11:45 Izumi 8名 シェイプアップ 予約 8	11:20 Izumi 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	
22	23	24	25	26	27	28
				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 エアバー入門 予約 8
	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			14:15 Izumi 6名 有料セッション フュージョン(75分) 予約 6	
29	30	31				
	13:40 JUN 8名 ♥リストラティブ 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

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：¥5,280(税込)

※3回レッスン分

定員：6名

【参加条件】

オープンのレッスンに5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)

《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。

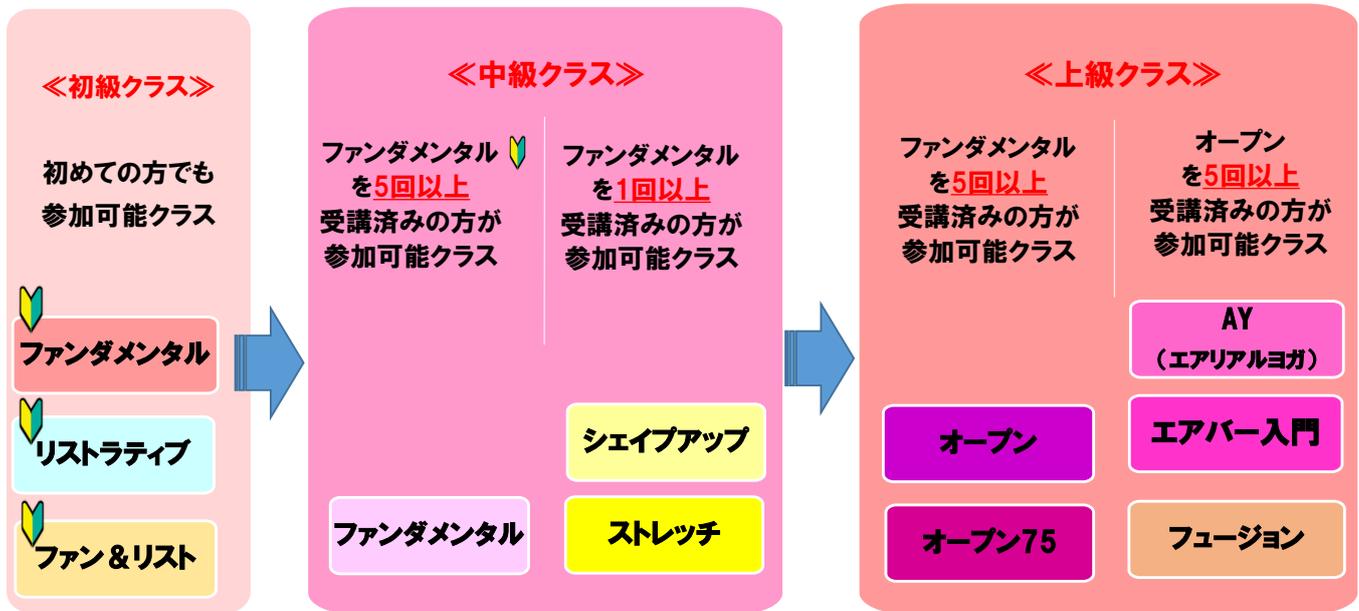
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。
予めご了承ください。



ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

「アンティグラビティ」とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

ファンダメンタル(初心者クラス) ★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

リストラティブ ★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファン&リスト ★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル ★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。**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。**

シェイプアップ ★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

ストレッチ ★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

オープン ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。**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。**

オープン75 ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！**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。**

AY(エアリアルヨガ) ★★★★★

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

エアバー入門 ★★★★★

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、脚の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

フュージョン ★★★★★

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズ行います。**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**