

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.09

## 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	※10月より有料予定 予約 20 10:10(30分) リセットピラティス Emi 20名 <b>5日 休講</b>	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 11:00(30分) バーニングコアトレ Emi 20名 <b>5日 休講</b>	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	<b>ゴルフ会員限定レッスン</b> 予約 2 11:30(30分) 基礎編 小石 2名 <b>24Hゴルフにてレッスン</b> 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 MADICAL 福田 20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	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 9/12 小松田 40名 9/5・9/19 新井40名	スクリーンレッスン 予約 20 13:30(50分) DISCO WORLD 9/12 小松田 20名 9/5・9/19 新井20名	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		有料 ¥550 (税込) 予約 8 15:50(50分) ミュージックフロアヨガ® 吉澤 8名		
14:00	<b>26日 休講</b>	<b>26日 休講</b>	有料 ¥330 (税込) 予約 15 14:50(30分) ZUMBA 樹山 40名				
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	スクリーンレッスン 予約 12 15:50(45分) BODY PUMP 樹山 12名				
16:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 15:50(45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							

- エアロピクス系・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

**NEW!!**  
新インストラクターの  
新レッスン2本立てです♪  
【リセットピラティス】  
自重と重力を利用し、寝たままで行う  
リラクソ効果のあるレッスン♪  
【バーニングコアトレ】  
体幹を意識し鍛え、身体バランスを  
改善するトレーニング!

**体験 2**  
新規入会者の体験予約枠となっております。

**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 (水曜日のみ)

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!



**【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