

# “筋トレ”は人生を変える、 “レツスン”は人生を豊かにする。



経験豊富な「スタッフ」がサポートするので安心!

ジムトレーニングからスタジオレッスン・プールレッスン・ゴルフレッスン・ゆっくり相談コースまでお客様一人一人にあった健康のカチをプロデュースいたします!

湘南台ファーストだからできる「3ヶ月間徹底サポート」

スタート応援! スポーツの不安も何でも《相談できる》無料の入会特典です!

初心者  
〜  
上級者まで

無料で  
10回

少人数制  
5名まで

週に  
20本

有資格者の  
サポート

自分にあったペースでお好きにチョイスしていただけます! ゆっくり、お楽しみください!

**マシンジム  
レクチャー**

正しい使い方  
で最適な  
トレーニング!

**フリーウエイト  
レクチャー**

目的に応じて最適な  
トレーニングを!

**スタジオ  
レクチャー**

スタジオレッスンの  
デビューをお手伝い!

**プール  
レクチャー**

水中運動の魅力  
をレクチャー!

**ゴルフ  
レクチャー**

PGAプロによる  
レッスン3回無料!

**ゆっくり  
相談コース**

自分のペースでの  
トレーニング作り!

当クラブは地域の皆様に役に立つスポーツクラブを目指します。湘南台温泉らく・セントラルスイムクラブ湘南台を運営し快適な湘南台ライフを応援します。

スポーツクラブの  
枠を超えたスパエリア!

安心安全の  
感染症防止対策実施中!

サウナも岩盤浴も  
ジェットバスも利用可能!

気軽手軽な  
クイック会員!

女性専用  
フリーウエイトエリア完備!

スマホで  
ラクラクレッスン予約!

## スポーツクラブ湘南台ファースト

藤沢市湘南台2-6-3 湘南台ウエストプラザ2番地 2F・3F

《営業時間》平日10:00~22:00 土10:00~21:00 日祝10:00~20:00  
《受付時間》全日11:00~19:00

状況により変更する可能性があります。HPをご確認ください。

入会申込み  
お問合せは **Tel.0466-47-2110**

<http://www.shonan-first.jp> 湘南台ファースト



2・3F **スポーツクラブ  
湘南台ファースト**  
入会受付は当館2FでもOK!

5F **24ジム**

4F **ヨガスタジオ  
カルチャースタジオ**

1F **24フリー  
ウエイトジム**



🚗 **提携駐車場150台完備!**  
●ライオンパーキング  
会員様は**2時間無料!**

🚲 **駐輪場完備!** 中小型バイク含む  
●ウエストプラザ1番地・3番地  
会員様は**3時間無料!**

## ワンコイン体験チケット

スポーツクラブ初心者の方大歓迎!  
予約なしで**1日500円**でご体験!!

期限 2021年11月30日(火)まで  
時間 11:00~19:00(水曜日除く)  
対象 16歳以上の方

※本チケットを点線で切り取り、フロントまでお持ちください。※本チケットで2名様まで体験可。  
※体験はお一人様1回まで。※退会後3ヶ月以上の方。※お支払は現金のみとなります。



月 日 ( )

秋の入会キャンペーン! 11.7<sup>S</sup>まで

今、入ると!  
10・11月  
月会費 **0円** + **0円**

事務手数料  
3,300円(税込)

再入会の方は別途特典がございます!!

※特典の適用には3ヶ月間の在籍が必要となります。

月会費 **4,950円** (税込) **日割スタートもできる!**

《初期費用として入会金2,200円(税込)も必要となります。》

店頭入会の申込みには下記のをフロントにご持参し、お手続きください

現住所と一致する身分証  クレジットカード《必須!》  
(免許証・保険証など)

※申込当日に顔写真を撮影します。  
※WEB入会もごさいます。  
詳細は裏面をご覧ください。

湘南台ファーストでは  
新型コロナウイルス  
感染症対策を  
徹底しています。



## 地域最多のスタジオ数だから実現! 3種類のレッスン参加方法から選んでご参加できます。

### 1 スタジオ・プールレッスン

感染症対策を  
徹底し  
通常レッスンを  
実施中です!



ハンモック  
エクササイズ  
無重力状態で心身  
を解放する人気の  
エクササイズです。



アクアピクス  
泳げない人でも楽  
しめます。足腰に優  
しい水中でエクサ  
サイズを行います。

### 2 オンラインレッスン

自宅で  
接触を避けて  
レッスンを  
楽しめます!



ヨガ  
スマホでもOK!  
初めての方でも  
簡単に楽しめる  
レッスンです。



### 3 スクリーンスタジオレッスン

3つのスタジオで  
間隔をとって  
レッスンを実施  
しています!



## 入会后、3ヶ月間10回のサポートで豊富なプログラムと施設を目的にあわせてお使いいただけます!

ファースト《総合スポーツクラブ》

本館/ウエストプラザ2番地 2・3F

別館/ウエストプラザ5番地 4F

スイミングプール(25m×5コース)



食塩水から作る  
除菌水だから目・  
肌・髪に優しい!  
週15本以上の  
レッスンも実施。

65歳以上専用エリア



ランニングマシン  
を中心に足、お腹、  
腰を鍛えるマシン  
をラインナップし  
ています。

オススメのスタジオレッスンをご紹介します!



ディスコワールド



バレトン



エアロ

ファースト24ジム《ジム・フリーウエイト》

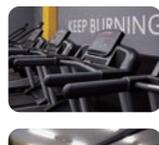
別館/ウエストプラザ5番地 1・5F

1F フリーウエイトに特化した  
トレーニングエリア!



ダンベルやベンチプレスなど本格的なマシンを  
ラインナップ! 効果的なウエイトトレー  
ニングをしたい方におすすめです。

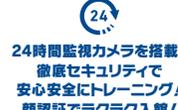
5F 様々な目的にあった  
トレーニングができる!



脂肪燃焼や身体の  
ベース作りに効果  
的なカーディオマシ  
ンを多数ご用意!  
二の腕、お腹、お尻、  
脚など気になる部  
位を鍛えるウエイト  
マシンゾーン!



ストレッチエリア  
15分で60分の運動量  
があるパワープレート。



24時間監視カメラを搭載/  
徹底セキュリティで  
安心安全にトレーニング!  
顔認証でラクラク入館!

ウエストプラザ 1番地(別館) 3F



24ゴルフ  
アプローチ・パ  
ターも完備した  
24時間いつでも  
使えるゴルフフレ  
ンジです。

毎週水・日曜日は!  
PGAティーチングプロによる  
無料3回レッスン実施!  
※スタッフ在席日はフロントにお問合せください。



ジムエリア  
有酸素マシンは約60  
台ラインナップ! フリー  
ウエイトエリアも充実  
の大迫力ジムエリア!



初めての方から  
あらゆる世代・目的の方まで  
楽しめる運動エリアを揃えています!



スタジオ1・2・3  
3フロア完備! 最新の照  
明・音響設備で効果的に  
レッスンを演出します。



ホット  
ヨガスタジオ  
ホットヨガ専用  
スタジオも完備!

◆料金のごあんない

名称	会員区分	月会費	施設利用区分+月会費プラス料金			ヨガスタジオ (別館)
			ファースト(本館)	ファースト24ジム(別館)	ゴルフ24(別館)	
ファースト	総合スポーツクラブ会員	¥4,950(税込)	○	○月/1,100円(税込)	○月/2,200円(税込)	○
クイック	プール・ロッカー以 外利用可能	¥4,290(税込)	○	○月/1,100円(税込)	○月/2,200円(税込)	○
ファースト24ジム	24時間ジム	¥4,400(税込)	○月/1,650円(税込)	○	×	×

ゴルフ同時  
入会特典!  
11/7日マテ  
月会費永久割  
¥1,100(税込)

WEB入会がおトク! WEB入会なら24時間いつでもOK! 店頭での煩わしい手続きも短縮されてスムーズ!

1 <http://www.shonan-first.jp> 2 申込み完了後、店頭(フロント)にお越しただただけ!  
PC・タブレット・スマホから、  
入会申込みフォームに、  
必要事項を入力するだけ!  
WEB入会完了メール  
公的身分証明書  
※未成年の方は親権者様の同意書  
※後日、店頭で会員カード発行時に顔写真を撮影します。

月会費のお支払いは  
クレジットカードとなります  
MasterCard JCB VISA Nicos IDC AXELOS EXPRESS Direct Club International  
いただいた月会費は  
返金できませんので  
予めご了承ください。

入会手続きは  
店頭でも  
承っております!  
現住所と一致する  
身分証  
(免許証・保険証など)  
クレジットカード  
※顔写真を撮影します。

※入会金2,200円(税込)・事務手数料3,300円(税込)がかかります。