

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.12

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10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	SPS (セブライバートサポート)
10:00	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(40分) リセットピラティス Emi 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!	予約 40 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 11:10(30分) バーニングコアトレ Emi 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。	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	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	有料 ¥330 (税込) 予約 40 12:30(45分) ベーシックエアロ45 清水 40名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO RADICAL 福田 20名	お知らせ 予約 30 13:35(30分) ベーシックステップ30 清水 30名	12/12・12/26は 1スタにて 下記レッスンを 行います。			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	↑12日・26日のみ開講 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	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(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		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!		予約 5 13:00(40分) マジンジム 堀田 5名
14:00	12日 26日 休講 有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	12日 26日 休講 スクリーンレッスン 予約 20 15:45(30分) ZUMBA 樹山 20名	12日 休講 有料 ¥330 (税込) 予約 12 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 12名		有料 ¥550 (税込) 予約 8 14:50(50分) ミュージックフロアヨガ® 吉澤 8名			何をやるのかは その場で決めます!
15:00	予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名				12日 休講			何をやるのかは その場で決めます!
16:00	予約 40 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 40名							
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								

年末年始のご案内

2021年12/29(水)~2022年1/2(日)期間は、
年末年始の為、本館のみ休館となります。

年始は2022年1/3(月)より営業致します。
※1/3(月)、1/4(火)は短縮営業(11:00-19:00)となります。

【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

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

	エアロピクス系・有酸素系 (シューズ必須)		予約	予約可能枠
	トレーニング系(シューズ必須)		有料	有料レッスン
	ダンス系(シューズ必須)			新設レッスン
	リラクゼーション系			スクリーンレッスン
	ハンモック系			シューズ不要
	プール系			初心者向け