

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2022.10

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。
 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	本館プール	ゴルフ	SPS (セミプライベートサポート)
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 40 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 40名		有料 ¥330 (税込) 予約 18 10:10(45分) リセットピラティス Emi 18名 9日 代行		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！			SPS参加時は 開始5分前までに ロビーにお集まりください
11:00	予約 40 11:10(30分) パーニングコアトレ Emi 40名 9日 代行	予約 20 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 20名		有料 ¥660 (税込) 予約 12 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 12名	45分¥100 (税込) ご利用可能な時間は フロントにて ご案内します		有料 ¥220 (税込) 予約 1 11:00(30分) マシンジム 山口 1名	
12:00	予約 40 12:15(30分) ムーブメント Matsu 40名	予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名					ゴルフ会員限定レッスン 予約 2 12:00(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	
13:00	有料 ¥330 (税込) LESMILLS 予約 30 13:30(45分) BODY STEP Mari 30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		有料 ¥220 (税込) 予約 1 13:00(30分) マシンジム 山口 1名	
14:00	予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名							
15:00	予約 40 15:45(30分) ZUMBA 樹山 40名	予約 20 14:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:10(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名				有料 ¥220 (税込) 予約 1 15:00(30分) マシン&フリーウエイト 堀田 1名	
16:00							予約 1 16:00(30分) マシン&フリーウエイト 堀田 1名	
17:00	予約 40 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名						予約 1 17:00(10分) マシン&フリーウエイト 堀田 1名	
18:00	予約 40 18:00(45分) エアロファン45 伊藤 40名							
19:00								
20:00								

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 12:00～(30分)
 日曜日 12:00～(30分)
 定員：2名
 担当IR：小石フロ (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(12:00～) 応用編
 日曜日(12:00～) 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ゴルフにありますので
 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

	エアロビクス系・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			オンライン実施レッスン
	ハンモック系			シューズ不要
	プール系			初心者向け