

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2023.02

早朝ゴルフレッスン☆

3日休講 予約 2  
6:30(30分)  
体操してからフルスイング  
小石 2名

## 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。  
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	本館プール	別館プール	SPS (セミプライベートサポート)
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 40 10:15(45分) エアロシェイブ 清水 40名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 10:15(45分) ストレッチポール&ヨガ 田波 20名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 10:15(45分) ヨガ Izumi 18名	予約 12 10:00(30分) ゆったりほくほくストレッチ YUI 12名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	<b>9:00 OPEN</b> 予約 14 9:20(30分) ビギナースイム(初級) 大八木 14名	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
<b>予約 40</b> 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 40名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 11:20(45分) ベストヒット歌謡曲 エクササイズ 上村 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 11:30(60分) HANTIGRAVITY ハンモックエクササイズ Izumi 8名	<b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		<b>予約 25</b> 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 3 11:00(30分) パーソナルトレーナーによる フリーウェイト(24Hジム) Jun 3名
<b>予約 40</b> 12:10(30分) やさしいデトックスヨガ MAYU 40名	<b>予約 20</b> 12:25(30分) 太極舞 上村 20名	<b>有料セッション</b> 予約 6 13:00(75分) ハンモックエクササイズ 有料セッション Izumi 6名			<b>予約 2</b> 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 3 12:00(30分) パーソナルトレーナーによる マシンレクチャー Jun 3名
<b>予約 25</b> 13:40(30分) Group Power30 Michie(3日・17日) 25名 Jun(10日・24日) 25名					<b>17日 休講</b> <b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 2 11:20(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名	
<b>予約 40</b> 14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 40名	<b>予約 20</b> 14:20(30分) 腹筋おしりトレ 盛 20名				<b>17日 休講</b> <b>12:30 CLOSE</b>	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 3 14:00(30分) パーソナルトレーナーによる フリーレクチャー Jun 3名
		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 15:15(45分) ビギナーピラティス 盛 18名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 14:45(30分) Easy Swim 平泳ぎ(初級~初中級) 三枝 10名		<b>10日 24日 休講</b>
		<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 18 17:15(30分) コンディショニング 盛 18名		<b>3日 休講</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中級) 三枝 10名		<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 5 16:30(30分) 女子トレ 盛 5名
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 19:10(45分) UBOUND 盛 25名	<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 20 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 20名			<b>3日 休講</b>		
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 20:15(45分) BODY STEP 秋本 30名						

学びたい泳法について  
ワンポイントアドバイス  
してくれるクラスです

有料セッション  
『ハンモックエクササイズ』  
△6名限定!!  
**ポーズひとつずつを、少人数でより丁寧に学びながら  
基礎を深めるためのクラスです。**  
ファンダメンタルのポーズを通して、ご自身の身体への気づきを深めていきましょう!  
《料金》 全2回参加: ¥3,300 (税込) ※クレジット決済のみ  
1回参加: 1,760 (税込)  
1/23(月)午前6時から予約サイトよりご予約頂けます。  
ご不明点等は、フロントまでお問合せください。



### 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着・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
- 有料
- 新設レッスン
- オンライン実施レッスン
- 👣 シューズ不要
- 👉 初心者向け