

「今年こそは痩せたい!」「運動習慣を身に付けたい!」新年のその決意、

お客様のなりたい自分に最短でなれる“湘南台ファースト”が応援します!

当クラブなら、スタジオ・ジム・プール・ゴルフなど豊富なトレーニング施設を

実質年中無休でお楽しみいただけます! さらに駐車を2時間まで無料で

ご利用いただけるのも当クラブだけの嬉しい特典です!

2023年の健康は湘南台ファーストから!!

新規の方対象 24hジム ジム プール リエリア スパ スタジオ

1日500円 体験クーポン OR 無料見学クーポン

※ご利用の際は、本クーポンを切り取りご持参ください。※運動ができる服装をご持参ください。※本券1枚につき、1名様1枚限り(コピー可)。※お申込はお電話かフロントへお越しください。※スケジュールはHPをご参照ください。

期限限定 1.31(火)マデ



新年スタートキャンペーン!

1.31 (火)マデ

特典1

初月
月会費

0円

特典2

入会金
2,200円

0円

特典3

事務手数料
3,300円

0円

※特典の適用には3ヶ月間の在籍が必要です。※スイム会員は対象外です。※表示価格は税込です。

特典4

以下より、選んで1つプレゼント!

シヨップ券3,000円分

パーソナルトレーニング
無料券(通常3,000円)

近隣マッサージ店
「湘南そう快館」の

20分
マッサージ



特典5

LINEご登録でシヨップ商品券

2,000円分
プレゼント!

スポーツクラブ 湘南台ファースト

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



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

毎週水曜休館日

店頭入会の申込みには下記のことを
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 (免許証・保険証など)
- ✓ クレジットカード《必須!》

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

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!

60 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!

別館10レーンプール

23F 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



2023年は湘南台ファーストでスタート! 地域最多のスタジオ数に、充実のジムエリア、3つのプール15レーン完備!

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 23F

スタジオ1・2・3

無料で体験できる
レッスンも多数ご用意!
週150本以上のレッスンを
ご用意! 3つのフロアで最新
の照明・音響設備で効果的
にレッスンを演出します。

「30分レッスン」
を気軽に体験!

お試し感覚で参加できる
レッスンが充実しているの
で初心者の方も安心!



オススメ
レッスン



担当: ヒップアップアーティスト
松尾 タカシ

ヒップアップアーティスト松尾タカシ氏による 100歳までグングン歩く ためのレッスン!

おしり
コンディショニング

足裏
コンディショニング

3D
ウォーキング

おしりが変われば歩きが変わり
ます。歩きが変われば未来が変わ
ります! いつまでも元気に「歩く」
ために必要な3つのステップをト
レーニングしていきます。



ジムエリア

大迫力ジムエリアは100台以上の
マシンをご用意しています。



マシンジム

有酸素系マシンから筋トレマシンま
で豊富にラインナップ! 有酸素マシ
ンは約60台をご用意しています。



フリーウエイト

フリーウエイトエリアも充実! ダ
イエットやボディメイクなど目的
にあわせてサポートいたします。

だからやりたい自分に
最短でなれる!

パーソナルサポートが
充実しています!

半年に1回、1対1でトレー
ニングの不安を伺い解決します。



スイミングプール

週20本のレッスンを実施中です!

別館 遊泳・歩行コース



7
レーン

別館 レッスン専用コース



3
レーン

ウエストプラザ3番地内の広々プール (25m×10レーン、水深1m)
毎週水曜日(本館休館日)の午前中もご利用いただけます!

本館 25m×5レーン、水深1.2m



5
レーン

ハンモックスタジオ



無重力状態で心身を解放して楽
しむ人気のエクササイズです!

ヨガ専用スタジオ



様々なヨガやピラティスを少人
数で受けられるレッスンです。

メンズ
ヨガも
大好評!



動的ストレッチマシン 「YURAGI」

運動が苦手な人にもオスス
メ! 安全・簡単・即効性のある
ストレッチマシンです。

ファースト24ジム《ジム・フリーウエイト》

24時間利用可能!



早朝でも夜中でも
いつでも使いた
いときに使いた
いだけトレーニ
ングが可能! し
かも年中無休!



1F フリーウエイト

ダンベルやベンチプレスなど本格的
の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。使い方は何度
でも説明いたします。

5F ジムエリア



効果的なカーディオマシン
を多数ご用意しています。



気になる部位を鍛える
ウエイトマシンゾーン!

24

24時間監視カメラを
完備し、安心安全な
環境でトレーニング!
さらに顔認証で
ラクラク入館!

ゴルフは24時間ご利用OK!

アプローチ・バッターも完備した
24時間使えるゴルフレンジ。



毎週水・日曜日は
PGAティーチングプロの
**無料
レッスン
実施!**

※スタッフ不在日はフロント
にお問い合わせください。

◆料金のごあんない ※入会金2,200円・事務手数料3,300円がかかります。

名称	会員区分	月会費(税込)	施設利用区分+月会費プラス料金				
			ファースト (本館)	ファースト24ジム (別館)	プール (別館)	ヨガスタジオ (別館)	ゴルフ24 (別館)
ファースト	総合スポーツクラブ 利用可	¥6,050	○	×	○	○	○
24ジム	24時間ジムのみ 利用可	¥5,500	×	○	×	×	×
ファースト+24ジム	総合スポーツクラブ+ 24時間ジム 利用可	¥7,150	○	○	○	○	○
スイム	平日9:00~13:00 ※水曜日泳げます。	¥4,400	×	×	○	×	×

ファースト会員が
利用エリア拡充!
別館・プール・
ゴルフ全部使えて
月6,050円に!



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!
下記のものをご持参ください
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



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。

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。

全マシン・全ロッカー
抗菌・抗ウイルス
実施済み

効果5年以上! SIAA
ISO 22196
抗菌加工
SIAA
ISO 22192
抗ウイルス加工

女性ロッカー内に
医療機関導入率No.1
空気清浄機
Airdog設置!

マシンディスタンス
パーティション設置
※有酸素マシン台数制限または
飛沫防止パーティションを設置。



プール・
ロッカーでの
会話規制



ロッカーの
人数制限



マスク着用・
アルコール除菌
のお願い



体温
チェック

