

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.02

## 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	ゴルフ	SPS (セミプライベートサポート)
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 40 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 40名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 10:10(45分) リセットピラティス Emi 18名			SPS参加時は 開始5分前までに 〇ピーにお集まりください
<b>予約 40</b> 11:10(30分) パーニングコアトレ Emi 40名	<b>予約 20</b> 11:15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 20名		<b>有料 ¥660 (税込)</b> 予約 12 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 12名	<b>ゴルフ会員限定レッスン</b> 予約 2 12:00(30分) 基礎編 小石 2名	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 1 11:00(30分) マシンジム 山口 1名
<b>予約 40</b> 12:15(30分) ムーブメント Matsu 40名 26日 休講	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 12:15(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 20名			<b>24Hゴルフにてレッスン</b> レッスン詳細は下記を ご確認ください	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 13:30(45分) BODY STEP Mari 30名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 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			<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 1 13:00(30分) マシンジム 山口 1名
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名 19日 代行	<b>予約 20</b> 14:50(30分) ミュージックフロアヨガ® 吉澤 20名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 15:10(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 26日 代行			<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 1 15:00(30分) マシンジム 堀田 1名
<b>予約 40</b> 15:45(30分) ZUMBA 樹山 40名 19日 代行					<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 1 16:00(30分) マシンジム 堀田 1名
<b>予約 40</b> 17:00(30分) エアロ30 伊藤 40名					<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 1 17:00(30分) マシンジム 堀田 1名

### 【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(12:00~) 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：バターについて  
 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、ご来館をご遠慮ください。
- ※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

	エアピクス系・有酸素計 (シューズ必須)		予約	予約可能枠 (シューズ必須)
	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