

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.06

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)
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10 : 10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	軽快なビートに合わせて 簡単な動きを繰り返し 有酸素運動のある コアトレーニングです！	有料 ¥330 (税込) 予約 20 10 : 10(45分) リセットピラティス Emi 20名			有料 ¥220 (税込) 予約 1 10 : 10(30分) マシンジム 山口 1名
11:00	有料 ¥330 (税込) NEW! 予約 50 11 : 10(30分) BEAT NESS Emi 50名	予約 30 11 : 15(30分) ダンスエクササイズ★ K-POP リマコムラヤマ 30名		有料 ¥660 (税込) 予約 15 11 : 15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15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	有料 ¥220 (税込) 予約 1 10 : 50(30分) マシンジム 山口 1名
12:00	予約 50 12 : 15(30分) ムーブメント Matsu 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 30 12 : 15(45分) RADICAL FIGHT DO RADICAL 福田 30名				有料 ¥220 (税込) 予約 1 11 : 30(30分) マシンジム 山口 1名
13:00	予約 50 13 : 00(30分) ダンス&ヒットトレーニング KEI 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13 : 30(45分) BODY STEP Mari 15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 50 13 : 50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名	予約 15 14 : 40(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 ¥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 13 : 50(30分) マシンジム 山口 1名
15:00	予約 25 14 : 40(45分) BODY PUMP 樹山 25名					有料 ¥220 (税込) 予約 1 14 : 30(30分) マシンジム 山口 1名
16:00	予約 50 15 : 45(30分) ZUMBA 樹山 50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
17:00	予約 50 17 : 00(30分) エアロ30 伊藤 50名					
18:00						
19:00						
20:00						

【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 ※18日 休講**
 ※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：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。
- ※**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、**マスク着用は任意となります。**
- ※レッスン参加はご予約が必須となります。予約無しのご参加はご遠慮ください。
- ※スタジオ入室はインストラクターのご案内があるまで、お待ちください。QRコードでのチェックインはレッスン開始30分前から可能です。
- ※レッスン実施時間を過ぎてもスタジオ入室は出来かねます。開始5分前までにお越しください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			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