

豊富なスタジオレッスン

4つのスタジオで週130本以上のレッスンを実施中！  
目的にあった楽しいレッスンがきっと見つかります！

朝9:00から実施中の  
人気レッスン！

※本館プール、スパエリア、フロントは10:00からの営業となります。



太極拳

介護予防にも効果的な運動  
習慣を身に付けませんか！



ストレッチ

身体全身の筋を伸ばして  
スッキリしませんか！



ラジオ体操

簡単な運動で様々な効果を  
得ることができます！



あさすい

「別館プール」にて実施中！  
泳法の基礎を習得します。

楽しいレッスンが  
盛りだくさん！



メンズヨガ

柔軟性を高めたい男性に  
おすすめのレッスン！



歌声教室

ピアノの伴奏に合わせて  
季節の歌を歌います♪

面倒見の良さエリアNo.1  
月会費5,500円(税込6,050円)  
で使い放題！

まずは  
見学から！

初夏の  
スタートキャンペーン！

入会金  
2,200円

事務手数料  
3,300円

6月  
月会費

7月  
月会費

全部あわせて  
最大15,180円が **0円**

さらに！

有料レッスン券  
1,000円分プレゼント！

6/30  
(金)まで！

※特典の適用には月会費発生後3ヶ月間の在籍が必要です。※表示は税込価格です。

梅雨  
限定！

雨の日特典！

雨の日に店頭で入会受付された方は  
シヨップ商品券  
1,000円分プレゼント！



《ご見学は予約なしでOK!》

安心のジムエリア



しっかりサポート！  
1対1でトレーニングの不安を解決する“パーソナルサポート”で、安心・安全に健康習慣を身に付けます。

充実のスパエリア

運動後はスパエリアでほっこり！ サウナ・電気風呂も完備！



自慢のプール

25m×5コースの大人だけの広々プール。泳法レッスンや、泳げなくてもできるレッスンまで週20本以上実施中！



本館5レーン



別館7レーン

別館3レーン

無料  
レッスン  
毎日実施中！



ワンコイン  
1日体験

6.30(金)まで 実施中！

ジム 24hジム 24ゴルフ プール スタジオ スパ

※上記施設を500円で体験いただけます。  
※有料レッスンは別途レッスン料が必要です。

私たちは24時間365日、湘南台地域の健康インフラを目指します。  
**スポーツクラブ湘南台ファースト**  
入会申込み  
お問合せは **Tel.0466-47-2110**  
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〉平日9:00~22:00 土9:00~21:00 日・祝10:00~20:00  
〈受付〉全日11:00~19:00 〈休館日〉水曜日・季節休暇

Instagram **レッスン風景やジムマシンなど館内を“インスタ”で随時紹介しています！**

公式HPはコチラから！  
湘南台ファースト <http://www.shonan-first.jp>

Instagramはコチラから！  
湘南台ファースト インスタ

LINE **公式LINEはコチラから！**  
お得な情報配信中！

店頭入会の申込は下記の物をフロントにご持参ください。  
✓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(必須となります！)  
※申込当日に顔写真を撮影します。※WEB入会もごさいます。詳細は裏面をご覧ください。

**PICK UP** 提携駐車場150台  
会員は**2時間無料!**  
(ライオンパーキング)  
駐輪場完備! 中小型バイク含む  
会員は**3時間無料!**  
(ウエストプラザ1番地・3番地)

別館10レーンプール  
25F 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

湘南台温泉らく ウエストプラザ3番地  
ウエストプラザ2番地(1F)ビッグパワー  
ウエストプラザ5番地

ライオンパーキング  
ウエストプラザ1番地  
ウエストプラザ7thビル(1F)湘南薬品

イルカパーキング(2~4F) 湘南そら快館  
ローソン 王将  
出口Cでも3分! 西口 湘南台st

# ちょっと休んでいた運動習慣…。そろそろ再開しませんか？

皆さまに寄り添う**スタッフ**がいます！

安心して続けられる**サービス**があります！

**LINE** **これは便利！**  
**メンバーズトーク**  
 ? ?  
 わからないことは  
 ラインで気軽に！  
 聞きたいことが  
 聞けます！

はじめてで不安な方に！毎日開催のマンツーマンレッスン！

要WEB予約

ジム・スタジオ・リノスタジオ・24Hジム・プール

# SPS

セミ プライベート サポート



ジムでのマシンの使い方のレクチャーをはじめ、  
 カンタンなトレーニング・レッスンを  
 各施設で有資格のインストラクターがていねいにサポートします。

●マシンの使い方 ●フリーウエイト ●はじめてのピラティス ●はじめてのヨガ ●ダンベルエクササイズ ●女子トレーニング

## スイミングプール

本館・別館あわせて、泳法レッスンはもちろん、  
 泳げなくても楽しめるレッスンまで週20本のレッスンを実施中！



ウエストプラザ3番地の別館プールは、  
 毎週水曜日(本館休館日)の午前中もご利用可能です！

## ジムエリア

大迫力ジムエリアは100台以上の  
 マシンをラインナップしています。



## ファースト24ジム

《ジム・フリーウエイト》

早朝でも夜中でも、年中無休・いつでも  
 好きな時にトレーニングが可能です。



## スタジオ1・2・3

3つのフロアで週150本以上のレッスンをご用意！  
 最新の照明・音響設備で効果的なレッスンを演出。



オススメ



30分  
 レッスン  
 実施中！

初心者の方もお試  
 し感覚で参加できる  
 レッスンをご用意！

## スパエリア

スポーツクラブの域を超え  
 た癒やしの施設をご用意！



【光明石の8つの効能】  
 ●冷え症 ●疲労回復 ●  
 神経痛 ●痔 ●産前産後  
 冷え症 ●腰痛 ●肩こり  
 ●リウマチ

## ゴルフエリア

アプローチ・パターも  
 完備の24Hレンジ。



◆料金のご案内 ※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のみ利用可	¥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	別館プールのみ利用可 平日9:00~12:30 ※水曜日も泳げます。	¥4,400	×	×	○	×	×

**ファースト会員**  
**利用エリア拡充！**  
**別館プール・**  
**ゴルフ全部使えて**  
**たったの**  
**税込月6,050円！**

**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！  
 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

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。