

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.12

早朝ゴルフレッスン☆

7日-14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

木曜日

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。

	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)
9:00	9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) テニスボールでスッパリほぐし 奈良 50名						年末年始のご案内 本館: 2023年12/27(水)~2024年1/2(火) 別館プール: 2023年12/28(木)~2024年1/8(月) 上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。 年始は2024年1/3(水)より本館のみ営業致します。 1/3(水)、1/4(木)は特別営業(10:00-19:00)となります。 ※1/3(水)本館営業は致しますが、レッスンはございません。 別館プールは2024年1/9(火)より営業致します。 1/9(火) 9:00-12:30(最終退館13:00)
10:00	10:15(30分) リラックス(7日・21日) リラックス(14日) 奈良 50名(40名) リラックスボールは40名		有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 7日 21日 実施	10:20(30分) ボディケア 雅 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	10:40(30分) クロール(中上級) 小堀 14名	
11:00	11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(7日・21日) エアロピクス(14日) 渋谷 15名		11:05(50分) バレエ基礎 雅 9名	11:00(30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	11:20(30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名	
12:00	12:15(30分) バレトン HIRO 30名	12:30(30分) エアロ30 渋谷 30名	12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名	12:15(45分) body toning 盛 15名	11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名	12:00(30分) スイムパーソナル 小堀 1名 12:30 CLOSE	
13:00	13:20(30分) 目覚める背骨ローラーピラティス 盛 30名		13:30(60分) HANGGRAVITY 予約 8		14:00(45分) 1からはじめる平泳ぎ 松浦 16名	14:10(30分) 女子トレ 盛 5名 2スタジオで行います	
14:00	14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		ハンモックエクササイズ koto 8名 14日 休講		14:55(45分) 1からはじめるバタフライ 松浦 16名	15:50(30分) ダンベルエクササイズ 盛 5名 リノスタジオで行います	
15:00	15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名		15:00(30分) コンディショニングフロー 盛 20名				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00(40分) エアロ40(中級) 周田 50名	19:00(45分) ZUMBA 竹内 30名	19:10(30分) TRX 堀 8名	19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名			
20:00	20:00(45分) RADICAL FIGHT DO 堀 50名		20:00(30分) ヨガ 周田 20名			20:20(30分) 簡単トレーニング 竹内 5名 2スタジオで行います	
21:00							

【参加対象】
・クロール25M泳げる方

【参加対象】
・4種目泳げる方
・500m泳ぐ体力がある方
またはチャレンジしたい方

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

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。
- ※**レッスン中のマスク着用につきましては、会員様、IR共に任意となります。**
- ※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の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ます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			シューズ不要
	ハンモック系			初心者向け
	プール系			シニア向けクラス