

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☆

予約 2
6:30(30分)
体操してからフスイング
小石 2名

金曜日

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	本館プール	別館プール	SPS (セミプライベート)
<p>9:20 (10分) ラジオ体操 50名</p> <p>有料 ¥110 (税込)</p> <p>15日休講 予約 50 9:40(20分) コンディショニング&ストレッチ 清水 50名</p> <p>10:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名</p> <p>15日休講</p> <p>11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p> <p>15日休講</p> <p>12:50(30分) ストリートダンスJAM Emi 50名</p> <p>13:40(30分) Group Power30 Michie(1日・15日)30名 Jun(8日・22日)30名</p> <p>14:30(30分) 代謝アップヨガ 澤田 50名</p>	<p>フェイスタオル(長方形) をご持参ください!</p> <p>10:15(45分) ストretchボール&ヨガ 田波 20名</p> <p>2024年1月より有料化予定</p> <p>11:30(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名</p> <p>8日 22日のみ実施 有料 ¥220 (税込)</p> <p>12:30(30分) UBOUND30 福田 15名</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>13:15(30分) RADICAL FIGHT DO 福田 30名</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>14:20(30分) 腹筋おしりトレ 盛 20名</p> <p>19:10(30分) UBOUND 盛 25名</p> <p>19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名</p>	<p>10:10(60分) ヨガ Izumi 20名</p> <p>11:35 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p>13:00(30分) adidas GYM & RUN 阪本 20名</p> <p>8日 22日のみ実施</p> <p>15:10(50分) ダイエットピラティス 盛 20名</p> <p>17:00(30分) 筋膜リリース×Q-REN 盛 20名</p> <p>19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名</p>	<p>10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名</p> <p>22日 代行 有料 ¥770 (税込)</p> <p>10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名</p> <p>22日 休講</p> <p>14:45 (30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中級) 三枝 10名</p> <p>15:30 (30分) Easy Swim クロール(初級~初中級) 三枝 10名</p>	<p>9:20 (30分) スイムパーソナル 大八木 1名</p> <p>10:00 (30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名</p> <p>10:40 (30分) 初めてクロール 大八木 14名</p> <p>10:40 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p>8日 休講</p> <p>11:20 (30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p>8日 休講</p> <p>12:00(30分) パーソナルトレーナーによる マシンレクチャー Jun 3名</p> <p>14:00(30分) パーソナルトレーナーによる フリーレクチャー Jun 3名</p> <p>8日 22日 休講</p> <p>16:20(30分) 女子トレ 盛 5名 リノスタジオで行います</p>	<p>有料 ¥3850 (税込)</p> <p>予約 1 9:20 (30分) スイムパーソナル 大八木 1名</p> <p>予約 25 10:00 (30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名</p> <p>予約 14 10:40 (30分) 初めてクロール 大八木 14名</p> <p>予約 3 11:00(30分) メンズ筋トレ Jun 3名</p> <p>予約 3 12:00(30分) パーソナルトレーナーによる マシンレクチャー Jun 3名</p> <p>予約 3 14:00(30分) パーソナルトレーナーによる フリーレクチャー Jun 3名</p> <p>8日 22日 休講</p> <p>予約 5 16:20(30分) 女子トレ 盛 5名 リノスタジオで行います</p>	
<p>12/15 限定レッスン☆</p> <p>有料 ¥1100 (税込) 予約 8 19:30(60分) ホットヨガ ナカシマトオル 8名</p>						

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)

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。
 ※レッスン内容に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。

- エアロビクス系(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) 新規レッスン
- 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