

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2023.12

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)
有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:10(45分) リセットピラティス Emi 20名 17日 休講			有料 ¥220 (税込) 予約 1 10:10(30分) マシンジム 山口 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(30分) BEAT NESS Emi 50名 17日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:30(45分) 背骨コンディショニング 米村 20名	有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名		有料 ¥220 (税込) 予約 1 10:50(30分) マシンジム 山口 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:00(45分) RADICAL FIGHT DO 福田 50名 3日 代行	有料 ¥330 (税込) 予約 30 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 30名			予約 2 12:00(30分) 基礎編 小石 2名	有料 ¥220 (税込) 予約 1 11:30(30分) マシンジム 山口 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:00(30分) ダンス&ヒットトレーニング KEI 50名 17日 代行	10日 17日 実施 予約 30 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 LES MILLS 13:15(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
有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名 17日 代行	10日 17日 実施				有料 ¥220 (税込) 予約 1 13:50(30分) マシンジム 山口 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 25 LES MILLS 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 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 17日 代行	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 *ANTI GRAVITY 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 14:30(30分) マシンジム 山口 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:30(45分) アライメントヨガ Izumi 20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
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名					

フェイスタオル(長方形)
をご持参ください!

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

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ゴルフをご利用頂けます。
 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: 小石フロ
 (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
 5週目: ゴルフストレッチ
 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!

12/31・1/1・1/2・1/3
限定特別レッスン
 年末年始特別無料レッスン!
 基本動作で『あなた』のスイング見つけよう!
 時間: 12:00-13:00(60分)
 定員: 4名
 担当: 小石フロ
 4日間限定レッスンです★ぜひご参加ください!
 ※1/1-1/3の特別レッスンは2024年1月レッスンの予約時(12/23)に予約いただけます。

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)

【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

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。予約無しで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	予約可待
	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