

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.04

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。

	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	24Hゴルフ NEW
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 6 10:10(20分) バトルロープ スタッフ 6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		9:00(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン 9:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン 9:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン 9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン 10:00(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン 10:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン 10:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン 10:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 LESMILLS 予約 50 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名		予約 20 11:10(30分) BEAT NESS Emi 20名	有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名	
12:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 12:00(45分) UBOUND 福田 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20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 LESMILLS 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	予約 20 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名 21日 28日 実施		
14:00	予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名		21日 28日 実施		
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 LESMILLS 予約 25 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& ストレッチポールピラティス 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		
16:00	予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名				
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 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		
18:00					
19:00					
20:00					

(担当)
平山

ゴルフレッスンについて
 初心者の方でもご参加頂けるクラスです。
 1日1本のみ参加予約となります。
 ※同日の他時間帯はご予約できません。
 月8本までご参加可能です。
 ※レッスン終了後、次の予約可能

お願い

※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
 ※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。予約無しでの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・有酸素計 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約 予約可能枠
- 有料 有料レッスン
- 新設レッスン
- 👣 シューズ不要
- 👤 初心者向け
- 🌸 シニア向けクラス