

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.04

## 火曜日

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。

時間	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	24Hゴルフ <span style="color: yellow;">★NEW</span>
9:00						有料スクール 予約 10 9:15 (50分) あさすい 小堀 10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
9:25(30分)	予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名				ご参加はご自身の泳力に合う、 どちらか1本のみのご予約で お願いいたします。		
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) エアロ45 岡川 50名	予約 30 10:10(45分) K-POP ダンスレッスン Junna 30名	予約 10 10:00(50分) ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名	【参加条件】 ・パタフライで25M泳げない方 ・継続して習ったことが無い方			
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	予約 30 11:15(30分) リズムシェイプ 渋谷 30名	予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名	【参加条件】 ・パタフライを習ったことがあり、 25M以上泳げる方			
12:00	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 12:00(30分) シニア機能改善教室 周田 30名	予約 10 12:30(40分) おなかシェイプwithTRX <span style="color: yellow;">★NEW</span> 渋谷 10名	予約 15 11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名			
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:00(45分) オリジナルダンス 堀 50名	予約 18 13:00(30分) リラックスボール(2日・16日・30日) トレーニング&リカバリーボール (9日・23日) 奈良 18名	予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名	予約 15 12:10(30分) フィットネス(2日・16日・30日) テニスボールでスッキリほぐし (9日・23日) 奈良 15名			
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名	予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名	予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名	予約 15 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ <span style="color: yellow;">★NEW</span> 吉澤 15名			
15:00	予約 50 19:00(30分) ZUMBA 竹内 50名	9日 23日 実施 予約 15 19:00(45分) BODY STEP 秋本 15名	予約 8 19:30(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名	予約 15 20:00(30分) ピラティス <span style="color: yellow;">★NEW</span> 吉澤 15名			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

(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本のみのご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日までご参加可能です。  
 ※レッスン終了後、次の予約可能

(担当)  
古谷

**4/16(水)限定で下記のゴルフレッスンを実施致します。**  
 (レッスン内容) 打席・アプローチ (場所) 24Hゴルフ  
 (実施時間) (担当) 古谷

13:00-13:15	14:00-14:15
13:15-13:30	14:15-14:30
13:30-13:45	14:30-14:45
13:45-14:00	14:45-15:00

**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も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。

<span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)	<span style="background-color: lightblue; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> 予約	予約可能枠
<span style="background-color: orange; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> トレーニング系(シューズ必須)	<span style="background-color: red; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> 有料	有料レッスン
<span style="background-color: purple; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> ダンス系(シューズ必須)	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> </span>	新設レッスン
<span style="background-color: lightgreen; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> リラクゼーション系		シューズ不要
<span style="background-color: pink; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> ハンモック系		初心者向け
<span style="background-color: lightblue; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> プール系		シニア向けクラス