

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.04

土曜日

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	24Hゴルフ NEW
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) 朝の太陽礼拝ヨガ sakiko 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 50	太い縄を使った今話題の トレーニングです。 体幹強化・筋力アップ・ 脂肪燃焼の効果があります！ 10:10 (20分) バトルロープ スタッフ 6名 有料 ¥220 (税込) 予約 6	有料セッション 10:10 (60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名 13日 27日 実施 有料 ¥2200 (税込) 予約 20		レッスン開始5分前より コース変更をいたします	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
10:00	10:10 (30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名 予約 50	11:30 (60分) Soul Disco hikaZe 30名 6日 27日 実施 有料 ¥550 (税込) 予約 30	11:40 (60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 6日 13日 休講 有料 ¥1320 (税込) 予約 8		11:30 (30分) カラダ調整アーク 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 25	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
11:00	10:55 (30分) やさしいdance KEI 50名 予約 50	12:45 (15分) かわせみ体操 スタッフ 予約 50		12:15 (30分) ビギナースイム ～水慣れ&泳ぎの基礎～ 小堀 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 10		
12:00	11:40 (30分) パーニングコアトレ Emi 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	13:20 (60分) ミュージック フローヨガ 吉澤 20名 予約 20 有料 ¥550 (税込)	14:30 (60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 予約 14 有料 ¥550 (税込)		15:00 (60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 予約 10 有料 ¥1870 (税込)	
13:00	12:25 (45分) ストリートダンスgroove Emi 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	14:40 (30分) ピラティス 吉澤 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)	15:50 (45分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名 6日 20日 実施 予約 18 有料 ¥330 (税込)		16:20 (60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 予約 15 有料 ¥550 (税込)	
14:00	13:25 (45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 予約 50 有料 ¥220 (税込)	14:40 (30分) adidas functional training 竹内 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	17:00 (30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 6日 20日 実施 予約 20 有料 ¥330 (税込)		17:00 (60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 3ヶ月のみお試し価格にて実施 予約 50 有料 ¥330 (税込)	
15:00	14:40 (30分) adidas functional training 竹内 20名 予約 20 有料 ¥220 (税込)	18:10 (30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)			19:10 (45分) UBOUND MACHI 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込)	
16:00	15:40 (30分) ZUMBA 竹内 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)					
17:00	16:30 (60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 3ヶ月のみお試し価格にて実施 予約 50 有料 ¥330 (税込)					
18:00	18:10 (30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)					
19:00	19:10 (45分) UBOUND MACHI 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込)					
20:00						
21:00						

(担当)
平山

佐喜インストラクターの
ホイールヨガ入門
 全10回分 割引回数券販売
 回数券10回分 ¥16,500(税込)
 ※購入日から4か月期限
 都度参加 1回 1,870円(税込)

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)
 - 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