

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.04

木曜日

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	別館プール	24Hゴルフ <small>NEW</small>
9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名 <small>NEW</small>	ロングポールを使って、ベーシックと筋膜リリースで身体を整えていきます。	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 20名 11日 25日 実施			【参加対象】 ・クロール25M泳げる方 予約 14 10:15 (30分) クロール中上級 小堀 14名 4日 18日 実施	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
10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名 予約 50				レッスン開始5分前より コース変更をいたします	10:55 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名 4日 18日 実施	
11:15(30分) 太極拳 溝口 30名 予約 30	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(4日・18日) エアロピクス(11日・25日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり			有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名 【参加対象】 ・4種目泳げる方 ・500m泳ぐ体力がある方 またはチャレンジしたい方	
12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名 予約 50		有料 ¥330 (税込) 予約 12 12:15(45分) 楊名時八段錦太極拳 溝口 12名		有料 ¥330 (税込) 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	12:30 CLOSE	
	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:25(45分) からだ整うローラーピラティス 盛 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:30(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名 4日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 11日 25日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 17 13:40 (45分) ダンベルアクア 松浦 17名		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。 ※同日の他時間枠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
14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 25 Les Mills	有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:30(45分) body toning 盛 20名		14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 11日 25日 実施	有料スクール 予約 12 14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名		
15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名 予約 50	15:40(30分) ストレッチボール (ストレッチ&エクササイズ) 盛 20名 予約 20			有料 ¥3850 (税込) 予約 1 15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名		
16:30(30分) UBOUND 盛 25名 有料 ¥220 (税込) 予約 25			キッズスクール (バレエ)			
	有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) ZUMBA 竹内 30名	有料 ¥1100 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 15 19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名			
20:00(45分) HIITトレーニング 堀 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 NEW						

(担当)
平山

【参加対象】
・クロール25M泳げる方

【参加対象】
・4種目泳げる方
・500m泳ぐ体力がある方
またはチャレンジしたい方

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。
 ※同日の他時間枠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。

	エアロピクス系・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