

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

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。

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>
9:00					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) 八段錦 太極拳 橋本 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	10:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 予約 10 有料 ¥550 (税込)	11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)		10:15 (30分) パタフライ初級 小堀 14名 予約 14	
10:00	10:10(45分) K-POP ダンスレッスン Junna 30名 予約 30 有料 ¥330 (税込)	10:00(50分) 予約 10 有料 ¥550 (税込)	11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)		10:55 (30分) パタフライ中上級 小堀 14名 予約 14	
11:00	11:10(45分) リズムシェイブ 渋谷 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)	11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	12:10(30分) フィットネス(7日・21日) テニスボールでスッキリほぐし (14日・28日) 奈良 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)		11:40 (30分) スイムパーソナル 小堀 1名 予約 1	
11:10	11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	12:00(30分) シニア機能改善教室 周田 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)	12:30(40分) おなかシェイプwithTRX 渋谷 10名 予約 10 有料 ¥330 (税込)		12:30 CLOSE	
12:00	12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 予約 30 有料 ¥330 (税込)	13:00(30分) リラックスボール(7日・21日) トレーニング&リカ/リーボール (14日・28日) 奈良 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)	13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)			
13:00	13:00(30分) リラクッスボール(7日・21日) トレーニング&リカ/リーボール (14日・28日) 奈良 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)	13:00(30分) 予約 18 有料 ¥220 (税込)	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)			
14:00	14:00(45分) オリジナルダンス 堀 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 予約 30 14日 28日 実施				
15:00	15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)					
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:00(30分) ZUMBA 竹内 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	19:00(45分) BODY STEP 秋本 15名 予約 15 有料 ¥330 (税込)	19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 吉澤 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)			
20:00	20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名 予約 50 有料 ¥220 (税込)		20:00(30分) ピラティス 吉澤 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)			
21:00						

ご参加はご自身の泳力に合う、
どちらか1本のみご予約で
お願いいたします。

【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

【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

(担当)
平山

ゴルフレッスンについて

・当日分のご予約は、
前日18時に締め切らせていただきます。

・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。

5/22(水)・5/29(水)下記のゴルフレッスンを実施致します。

(レッスン内容) 5/22(水) 打席・アプローチ
5/29(水) 打席・ドライバー

(場所)24Hゴルフ (担当) 古谷
(実施時間)

・10:00-10:15 ・11:00-11:15
・10:15-10:30 ・11:15-11:30
・10:30-10:45 ・11:30-11:45
・10:45-11:00 ・11:45-12:00

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
- 有料
- 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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

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
9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ホールでリセット 渋谷 40名	ロングポールを使って、パーシクワ と筋膜リリースで身体を整えていき	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 9日 23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 2日 16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) リラクソヨガ 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		
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(2日・16日・30日) エアロピクス(9日・23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 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 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	10:55 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名 2日 16日 実施	
12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名 予約 50				有料 ¥330 (税込) 予約 12 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	
	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	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 9日 23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 2日 休講		
14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:30(45分) body toning 盛 20名		予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 9日 23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 2日 休講		
15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名 予約 50	予約 20 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			有料 ¥3850 (税込) 予約 1 15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名 2日 休講		
16:30(30分) UBOUND 盛 25名 予約 25 有料 ¥220 (税込)			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	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 予約 50 有料 ¥330 (税込)						

(担当)
平山

ゴルフレッスンについて

・当日のお予約は、朝8時に締め切らせていただきます。

・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。

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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.05

金曜日

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
9:00	3日 休講 9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 3日 休講 予約 50 9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名	各日程 下記レッスンを行います。 ・10日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・24日 ⇒ 肩関節ウォームアップ 有料 ¥330 (税込) 9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名 10日 31日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	有料 ¥550 (税込) 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名 10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 有料 ¥770 (税込) 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		有料 ¥3850 (税込) 9:20(30分) スイムパーソナル 大八木 1名 3日 休講 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 3日 休講 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 3日 休講 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名 3日 休講
10:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
11:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
12:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
13:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
14:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
15:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
16:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
17:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
18:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
19:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
20:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名
21:00	10日 24日のみ実施 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10日 31日のみ実施 10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	10日 31日のみ実施 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 10日 31日のみ実施 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		10日 24日のみ実施 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 10日 24日のみ実施 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名

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)		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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

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。
 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	本館プール	24Hゴルフ
4日休講 9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込) 4日休講 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 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラックスヨガ sakiko 50名 4日休講 予約 50 10:55(30分) やさしいdance KEI 50名 4日休講 予約 50 11:40(30分) パーニングコアトレ Emi 50名 4日休講 予約 50 12:25(45分) ストリートダンスgroove Emi 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:40(30分) adidas functional training 竹内 20名 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 LES MILLS 16:30(60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 3ヶ月のみお試し価格にて実施 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名	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！ 有料 ¥220 (税込) 予約 6 10:10(20分) パトルロープ スタッフ 6名 有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 4日 18日 実施 12:45(15分) かわせみ体操 スタッフ 有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:20(60分) ミュージック フローヨガ 吉澤 20名 14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名 11日 25日 実施 11:40(60分) HANMOCKエクササイズ koto 8名 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 15:50(45分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 4日 18日 実施	レッスン開始5分前より コース変更をいたします 11:30(30分) カラダ調整アクア 小堀 25名 12:15(30分) ピギナスイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15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 11:30(30分) 予約 25 カラダ調整アクア 小堀 25名 12:15(30分) 予約 10 ピギナスイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 5/11 限定実施 17:45(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ 18:00(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ 18:15(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ 18:30(15分) 予約 2 ゴルフストレッチ	

(担当)
平山

ゴルフレッスンについて
 ・当日のご予約は、朝8時に締め切りさせていただきます。
 ・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本までご参加可能です。

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)

(担当)
古谷

本館マシンを使用してレッスン実施のため
 レッスンは本館にて行います。

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せ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)		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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

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
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
11:00	有料 ¥330 (税込) 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	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
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 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 5日 12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				
15:00	有料 ¥330 (税込) 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		予約 20 16:30(45分) アライメントヨガ Izumi 20名		
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名				
18:00					
19:00					
20:00					

(担当)
平山

ゴルフレッスンについて

- ・当日のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。
- ・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。

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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

5/3
(金・祝)

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
本館は10:00 OPEN					
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名</p>		<p>有料 ¥550 (税込) 予約 20</p> <p>10:15(60分) ヨガ Izumi 20名</p>	<p>予約 15</p> <p>10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名</p>		
<p>予約 50</p> <p>11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p>	<p>有料 ¥220 (税込) 予約 25</p> <p>11:25(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 25名</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>11:40(60分) WINGRAVITY ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p>	<p>有料 ¥770 (税込) 予約 9</p> <p>10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名</p>		
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>12:30(45分) ストリートダンスJAM Emi 50名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15</p> <p>12:15(45分) UBOUND 福田 15名</p>		<p>予約 15</p> <p>12:15(30分) 癒しヨガ 盛 15名</p>		
<p>予約 30</p> <p>13:40(30分) バーベルトレーニング Jun 30名</p>	<p>予約 25</p> <p>13:15(45分) コアを楽しむ 盛 25名</p>				
<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; background-color: white;"> <h2 style="margin: 0;">LES MILLS EVENT DAY</h2> <p style="margin: 5px 0;">GW特別レッスンとして、 人気プログラム『BODY STEP』と『BODY PUMP』を 新インストラクター 芹澤インストラクターをお迎えし て開催決定★</p> <p style="margin: 5px 0;">また、湘南台ファーストインストラクターの TSUKASAさんによる大人気『BODY COMBAT』も 60分のプログラム実施★</p> <p style="margin: 5px 0;">みんなで限界まで、汗を流して頑張りましょう！！</p> </div>					
<p>EVENT</p> <p>LES MILLS 予約 30</p> <p>15:00(45分) BODY STEP 芹澤 30名</p>				<p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級～初中 三枝 10名</p>	
<p>EVENT</p> <p>LES MILLS 予約 25</p> <p>16:00(45分) BODY PUMP 芹澤 25名</p>				<p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>15:30(30分) Easy Swim クロール(初級～初中 三枝 10名</p>	
<p>EVENT</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>LES MILLS 予約 50</p> <p>17:30(60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名</p>	<p>有料 ¥1100 (税込) 予約 30</p> <p>18:00(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名</p>				

12:30 CLOSE



20:00 close

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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

5/4
(土・祝)

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。
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	本館プール	24Hゴルフ
本館は10:00 OPEN					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
有料 ¥220 (税込) 予約 50 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラクセスヨガ sakiko 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 6 10:10(20分) バトルロブ スタッフ 6名			レッスン開始5分前より コース変更をいたします	
有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:55(30分) やさしいdance KEI 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名		有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) カラダ調整アクア 小堀 25名	ゴルフレッスンについて ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。 ・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。
有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:40(45分) エアロシェイプ 清水 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 12:45 (15分) かわせみ体操 スタッフ			有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) ピギナススム ～水慣れ&泳ぎの基礎～ 小堀 10名	
有料 ¥550 (税込) 予約 50 13:25(60分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 13:20(60分) ミュージック フローヨガ 吉澤 20名				
有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:40(30分) adidas functional training 竹内 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(45分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名	有料 ¥550 (税込) 予約 14 14:45(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名	有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイルヨガ入門 佐喜 10名	佐喜インストラクターの ホイルヨガ入門 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)	
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:30(60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 3ヶ月のみお試し価格にて実施	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 16:30(60分) Burn G Emiko 8名	有料 ¥550 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名			
有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名		有料 ¥1320 (税込) 予約 8 17:50(60分) Burn G Emiko 8名	【EVENT】 Burn-Gはサスペンションフィットネスとダンスを掛け合わせた、楽しみながら本格的なトレーニングが行える高燃焼系空中エクササイズです！現実を超えた世界を体験できます☆		

(担当)
平山



21:00 close

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せ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)		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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

5/5
(日・祝)

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。

	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	24Hゴルフ
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
11:00	有料 ¥330 (税込) 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	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
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	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		
14:00	予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名 EVENT				
15:00	予約 25 14:40(60分) BODY PUMP 60分マスター 樹山 25名	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	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 15:55(30分) ZUMBA 樹山 50名		予約 20 16:30(45分) アライメントヨガ Izumi 20名		
17:00	予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名				
18:00					
19:00					
20:00					

(担当)
平山

ゴルフレッスンについて

- ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。
- ・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。



20:00 close

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ませ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)		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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.05

5/6
(月・祝)

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。
無断キャンセルの場合は、有料ケツ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	本館プール	別館プール
9:00	本館は10:00 OPEN					
10:00	予約 50 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名		有料 ¥550 (税込) 予約 15 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 15名		予約 14 9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名
11:00		男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:10(45分) ラテンエアロ Sato 20名			予約 14 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14名
12:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) タヒチアン MAKI 30名	【EVENT】 オテアという伝統的な打楽器のアップテンボな音に合わせて踊ります！ 腰の動きがメインになるので下半身シェイプアップ効果の高い踊りです！	有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名		有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 20 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名			
14:00	予約 25 13:25(30分) ステップ入門 堀 25名	予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名				
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:30(45分) リセットピラティス Emi 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 6 15:30(45分) ROLL YOGA DETOX MAYU 6名		15:00 (30分) 水中バレー	
16:00		EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 15 16:45(45分) UBOUND MACHI 15名				
17:00						
18:00	予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	EVENT 予約 30 18:00(30分) STRONG NATION™ MACHI 30名		キッズスクール (HIP HOP)		
19:00						
20:00						

20:00 close

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

ハンモックエクササイズ 2024.05 Lesson Schedule

全レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。
フロント横券売機にてチケットを購入し、インストラクターにお渡しください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					11:35 Izumi 8名 オープン 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
				13:30 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8		
5	6	7	8	9	10	11
					11:35 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:10 Izumi 8名 リストラティブ 予約 8				13:30 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8		
12	13	14	15	16	17	18
					11:35 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:10 Izumi 8名 オープン 予約 8	14:00 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8			13:30 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8		
19	20	21	22	23	24	25
					11:35 Izumi 8名 オープン 予約 8	11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:10 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8				13:30 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8		
26	27	28	29	30	31	
					11:35 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8	
15:10 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	14:00 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8			13:30 koto 8名 ストレッチ 予約 8		

予約 WEB予約



初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

《参加時の注意》

- ・持病をお持ちの方
- ・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

《初めてご参加される方》

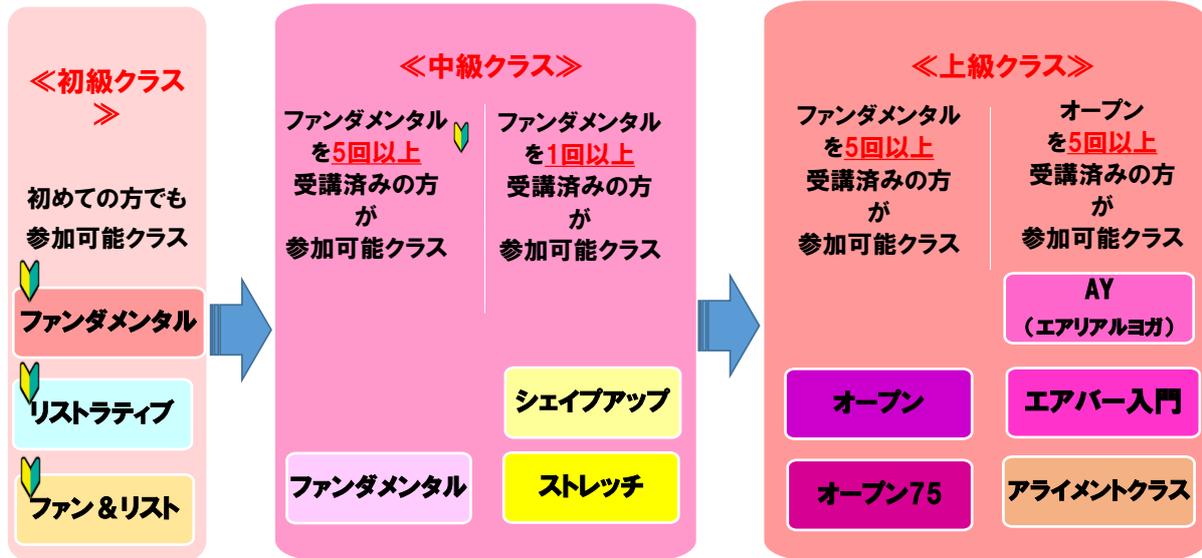
レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき
ご自身をご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。



ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

ファンダメンタル(初心者クラス) ★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

リストラティブ ★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファン&リスト ★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほくします。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル ★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

シェイプアップ ★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

ストレッチ ★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

オープン ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

オープン75 ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

AY(エアリアルヨガ) ★★★☆

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

エアバー入門 ★★★☆

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

アライメントクラス ★★★☆

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズ行います。**ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。**

レッスンスケジュール 5月

場所：別館プール(セントラルスイムクラブ湘南台)

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

9:00 OPEN

9:00hs	全10回 3ヶ月1クールのスクールクラスです。 全10回 料金16,500円(税込)	9:15-10:05 スクール『あさすい』 小堀 10名	5/1(水)は アクアコラボ祭の 実施となります	参加条件 クロール25M泳げる方 ※2日、16日実施	9:20-09:50 3日休講 パーソナルレッスン 有料¥3850 大八木1名
9:30 hs					
10:00 hs	9:50-10:20 クロール(初級) 馬場 14名	10:15-10:45 バタフライ初級 小堀 14名	9:30-10:15 有料¥550 アクアエクササイズ 1日休講 松浦 50名	10:15-10:45 クロール中上級 小堀 14名	10:00-10:30 3日休講 ウォーク&ストレッチ 大八木 25名
10:30 hs	10:30-11:00 バタフライ(初級) 馬場 14名	10:55-11:25 バタフライ中上級 小堀 14名	10:25-11:10 有料¥550 機能改善水中ストレッチ 1日休講 松浦 50名	10:55-11:25 泳ぎ込み500M 小堀 14名	10:40-11:10 3日休講 初めて背泳ぎ 大八木 14名
11:00 hs	ご参加はご自身の泳力に合う どちらか本のみご予約を お願いいたします。				
11:30 hs	参加条件 【バタフライ初級】 ・バタフライで25M泳げない方 ・継続して習ったことが無い方	11:40-12:10 パーソナルレッスン 有料¥3850 小堀 1名	11:20-12:20 有料 全10回分¥16500 『スイミングスクール 初級』 1日休講 松浦 12名	参加条件 ・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 ※2日、16日実施	10:40-11:10 有料¥550 ワンポイントレクチャー 3日休講 今井1名
12:00 hs	【バタフライ中上級】 ・バタフライを習ったことがあり、 25M以上泳げる方				11:20-11:50 クロール(初級) 3日休講 今井 10名
12:30 hs					
13:00 hs					

13:00 CLOSE ※プール利用は12:30まで

スイミングスクールについて

3ヶ月1クール 全10回の有料スクールとなります。
ご予約・参加費のお支払いはファースト本館にて承ります。

同時予約可能枠

ファースト会員 10本(スタジオプログラム含む)
スイム会員 6本
※1度に予約可能なレッスン枠数です。
レッスンチェックインをすると1本消化となり、次の予約ができます。

