

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.05

## 月曜日

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	6日休講 9:20 (10分) ラジオ体操 50名 有料¥110 (税込)					予約 14 9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名
10:00	6日休講 予約 50 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名	予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	有料¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名	6日休講 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 有料¥770 (税込) 予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 6日休講		予約 14 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14名
11:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名		予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名		
12:00	有料¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名		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	12:30 CLOSE
13:00	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	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 6日 20日実施			
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	13日、27日は 下記のレッスンを リノスタジオで実施致します。			15:00 (30分) 水中バレー	
16:00			有料¥1320 (税込) 予約 8 14:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名			
17:00				キッズスクール (HIP HOP)		
19:00	予約 50 19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	有料¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 6日休講	有料¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) やさしいデトックスヨガ MAYU 20名			
20:00		有料¥550 (税込) 予約 30 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	有料¥550 (税込) 予約 10 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名 6日休講	20:55-21:10 筋膜リリースのローラーやTRXの サスペンションを使ったストレッチなどを 自由に行える時間です。 出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪		
21:00						

予約なし！  
参加無料！

Matsu IRIによる  
『リカバリータイム』

**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

## 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
9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)				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。		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
10:00				【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		9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン
10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	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) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 予約 10 有料 ¥550 (税込)	10:00(50分) 予約 10 有料 ¥550 (税込)	【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		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
11:00						10:15(30分) パタフライ初級 小堀 14名 予約 14
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)	11:15(30分) リズムシェイプ 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)	11:15(30分) ストレッチ&ヨガ 周田 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)			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						11:00(30分) パタフライ中上級 小堀 14名 予約 14
12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 予約 30 有料 ¥550 (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)	12:10(30分) フィットネスフア(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
						12:30 CLOSE
						有料 ¥3850 (税込)
13:00						13:00 CLOSE
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)	13:00(30分) リラクスポール(7日・21日) トレーニング&リカバリーボール (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)				
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)	14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 予約 30 14日 28日 実施	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)				
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)					
20:00						
20:00(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名 予約 50 有料 ¥220 (税込)						
21:00						

(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。

**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。

	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

## 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
9:00	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	ロングボールを使って、ベーシック7 と筋膜炎リリースで身体を整えていき				【参加対象】 ・クロール25M泳げる方	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	予約 50 10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名		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		レッスン開始5分前より コース変更をいたします	予約 14 10:15 (30分) クロール中上級 小堀 14名 2日 16日 実施	
11:00	予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名	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 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	予約 14 10:55 (30分) 泳ぎ込み500M 小堀 14名 2日 16日 実施	
12:00	予約 50 12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名		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	【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	
13:00		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) ダンベルアーク 松浦 17名 2日 休講	12:30 CLOSE	
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	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	12:30 CLOSE	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。
15:00	予約 50 15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名	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		キッズスクール (バレエ)	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		
16:00	有料 ¥220 (税込) 予約 25 16:30(30分) UBOUND 盛 25名						
17:00							
18:00							
19:00		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	有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) HIITトレーニング 堀 50名						
21:00							

(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。

**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

## 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
<b>3日 休講</b> 9:20(10分) ラジオ体操 50名 有料 ¥110 (税込)	各日程 下記レッスンをを行います。 ・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)				有料 ¥3850 (税込) 予約 1 9:20(30分) スイムパーソナル 大八木 1名
<b>3日 休講 予約 50</b> 9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名	9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名 有料 ¥330 (税込)	10:15(60分) ヨガ Izumi 20名	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名 予約 15		<b>3日 休講</b> 予約 25 10:00(30分) ウォーク&ストレッチ 大八木 25名
<b>10日 24日のみ実施</b> 10:15(45分) エアロシェイブ 清水 50名 予約 50	10:45(30分) adidas GYM&RUN 阪本 20名 10日 31日のみ実施	11:40(60分) HANGRAVITY 予約 8	10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名 予約 9 有料 ¥770 (税込)		予約 14 10:40(30分) 初めて背泳ぎ 大八木 14名 3日 休講
11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 予約 50	12:30(30分) UBOUND 福田 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)	11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名			予約 2 10:40(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名 3日 31日 休講
12:30(45分) ストリートダンスJAM Emi 50名 3日 10日 17日のみ実施	13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 予約 20 有料 ¥220 (税込)				予約 10 11:20(30分) クロール(初級) 今井 10名 3日 31日 休講
13:40(30分) パーベルトレーニング Jun 30名 予約 30					
14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名 予約 45					
		15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)			予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込)
					予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名 有料 ¥330 (税込)
19:00 有料 ¥330 (税込) LES MILLS 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 3日 休講	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名 予約 30 有料 ¥1100 (税込)	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名 予約 20 3日 休講 有料 ¥330 (税込)			
20:00 有料 ¥330 (税込) LES MILLS 予約 50 20:00(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50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。

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
9:00 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 リラクソヨガ 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 有料¥330(税込) 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 予約 50 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名 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 予約 50 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) バトルロープ 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 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 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 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 有料¥550(税込) 予約 14 15:50(45分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名 4日 18日 実施 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 有料¥330(税込) 予約 25 11:30(30分) カラダ調整アクア 小堀 25名 有料¥330(税込) 予約 10 12:15(30分) ビギナースイム ~水慣れ&泳ぎの基礎~ 小堀 10名 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ヶ月期限 都度参加 1回 1,870円(税込)	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 ゴルフレッスンについて ・当日分のご予約は、 前山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。	

(担当)  
平山

ゴルフレッスンについて  
 ・当日分のご予約は、  
 前山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。

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ヶ月期限  
 都度参加 1回 1,870円(税込)

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。

(担当)  
古谷

**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	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 19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		5日 19日 実施		
15:00	予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	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	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	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。

**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

5/3  
(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
<b>本館は10:00 OPEN</b>					
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名			<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名	<b>予約 15</b> 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名	
<b>予約 50</b> 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 25 11:25(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 25名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 11:40(60分) HANMOCK EXERCISE Izumi 8名	<b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名		
	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 12:15(45分) UBOUND 福田 15名		<b>予約 15</b> 12:15(30分) 癒しヨガ 盛 15名		
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:30(45分) ストリートダンスJAM Emi 50名	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 13:15(45分) コアを楽しむ 盛 25名				
<b>予約 30</b> 13:40(30分) パーベルトレーニング Jun 30名					
<b>EVENT</b> <b>LesMILLS</b> 予約 30 15:00(45分) BODY STEP 芹澤 30名	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">LesMILLS EVENT DAY</h2> <p>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>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>みんなで限界まで、汗を流して頑張りましょう！！</p> </div>			<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 14:45(30分) Easy Swim バタフライ(初級~初中) 三枝 10名	
<b>EVENT</b> <b>LesMILLS</b> 予約 25 16:00(45分) BODY PUMP 芹澤 25名				<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 15:30(30分) Easy Swim クロール(初級~初中) 三枝 10名	
<b>EVENT</b> <b>LesMILLS</b> 予約 50 17:30(60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名				<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 30 18:00(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名	
					

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。

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
<b>本館は10:00 OPEN</b>					9:00(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン 9:15(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン 9:30(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン 9:45(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン 10:00(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン 10:15(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン 10:30(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン 10:45(15分) <b>予約 2</b> ワンポイントゴルフレッスン
<b>有料 ¥220 (税込)</b> <b>予約 50</b> 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名	<b>有料 ¥220 (税込)</b> <b>予約 6</b> 10:10(20分) バトルロープ スタッフ 6名			<b>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</b>	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 50</b> 10:55(30分) やさしいdance KEI 50名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 30</b> 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> <b>予約 8</b> 11:40(60分) ハンモックエクササイズ koto 8名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 25</b> 11:30 (30分) カラダ調整アクア 小堀 25名	<b>ゴルフレッスンについて</b> ・当日分のご予約は、 <b>朝8時に締め切り</b> 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。
<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 50</b> 11:40(45分) エアロシェイプ 清水 50名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 20</b> 12:45 (15分) かわせみ体操 スタッフ		<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 10</b> 12:15 (30分) ビギナースイム ～水慣れ&泳ぎの基礎～ 小堀 10名		
<b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 50</b> 13:25(60分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 20</b> 13:20(60分) ミュージック フローヨガ 吉澤 20名				
<b>有料 ¥220 (税込)</b> <b>予約 20</b> 14:40(30分) adidas functional training 竹内 20名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 30</b> 14:40(30分) ピラティス 吉澤 30名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 14</b> 14:45(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名	<b>有料 ¥1870 (税込)</b> <b>予約 10</b> 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名	<b>佐喜インストラクターの ホイールヨガ入門</b> 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)	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 50</b> 15:40(30分) ZUMBA 竹内 50名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 18</b> 15:50(45分) 筋膜リリース&リンパヨガ 大西 18名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> <b>予約 8</b> 16:30(60分) Burn G Emiko 8名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 15</b> 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名		
<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 50</b> 16:30(60分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 3ヶ月のみお試し価格にて実施	<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 20</b> 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥1320 (税込)</b> <b>予約 8</b> 17:50(60分) Burn G Emiko 8名			
<b>予約 50</b> 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名					
<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 25</b> 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名					
<b>21:00 close</b>					

(担当)  
平山

**【EVENT】**  
Burn-GI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☆

1年ぶりのイベント実施★

**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)		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	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	有料 ¥550 (税込) 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& ストレッチポールピラティス 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				
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名		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**

- ・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サイトでのご案内いたします。  
 ※**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)
- 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

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
<b>本館は10:00 OPEN</b>					
<p>予約 50 10:20(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名</p>	<p>予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名</p>		<p>有料 ¥550 (税込) 予約 15 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 15名</p>		<p>予約 14 9:50 (30分) クローラ(初級) 馬場 14名</p> <p>予約 14 10:30 (30分) バタフライ (初級) 馬場 14名</p>
		<p>EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:10(45分) ラテンエアロ Sato 20名</p>			
<p>予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名</p>	<p>男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名</p>				
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名</p>	<p>EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) タチアン MAKI 30名</p>	<p>【EVENT】 オテアという伝統的な打楽器のアップテンポ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！</p>	<p>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</p>		<p>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p>
		<p>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</p>			
<p>予約 25 13:25(30分) ステップ入門 堀 25名</p>	<p>予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p>				
		<p>EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 6 15:30(45分) ROLL YOGA DETOX MAYU 6名</p>			
<p>予約 50 15:30(45分) リセットピラティス Emi 50名</p>	<p>予約 30 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名</p>			<p>15:00 (30分) 水中バレー</p>	
	<p>EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 15 16:45(45分) UBOUND MACHI 15名</p>				
			<p>キッズスクール (HIP HOP)</p>		
<p>予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名</p>	<p>予約 30 18:00(30分) STRONG NATION™ MACHI 30名</p>				

**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
- 有料
- 新規レッスン
- ダンス系(シューズ必須)
- シューズ不要
- リラクゼーション系
- 初心者向け
- ハンモック系
- シニア向けクラス
- プール系

# 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。

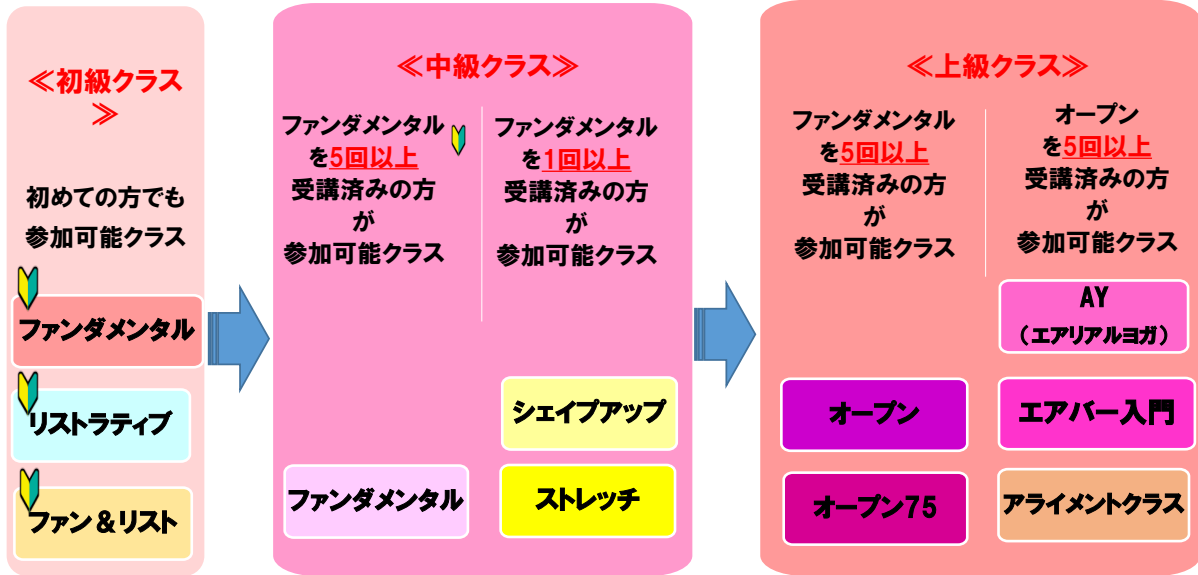
15分前にスタジオへお越しください。

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  
ご自身が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。

### 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ぐします。初めての方でも参加できます。

### シェイプアップ

★★☆☆

ファンダメンタルのサ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。**

### 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。**

### 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。**

### 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を行います。**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。**

### 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きます。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。**

### 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。**

### 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、脚の引き締め、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。**

# 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

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

10:00 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

10:30 hs

11:00 hs

ご参加はご自身の泳力に合う  
どちらか本のみのご予約を  
お願いいたします。

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

11:30 hs

12:00 hs

12:30 hs

13:00 hs

【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

【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

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。