

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2024.12

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				9:00(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 9:15(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 9:30(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山)
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名			有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名	9:45(15分) 予約 2 ワンポイントゴルフレッスン(平山) 有料 ¥3300 (税込) 10:00 (30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 有料 ¥3300 (税込) 10:30 (30分) ゴルフスイングレクチャー 平山 2名 有料 ¥5500 (税込) 予約 1 11:15 (45分) 有料プライベートレッスン 平山 1名
12:00	有料 ¥220 (税込) 予約 50 12:15(30分) ポディリセット SAYA 50名 8日 22日 実施	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 1日 22日 実施		
13:00		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 1日 22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 1日 休講				
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 17 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 17名 1日 休講	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:00(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 有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エア〇45 伊藤 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名		
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					

12/15限定
イベントレッスン

10月に大好評だった平山IRによる
ゴルフフィットネスのクラスを再実施が決定★
 レッスン実施場所:リノスタジオ

予約 6
11:30(30分)
ゴルフフィットネス
体験会
平山 6名

予約 6
13:00(30分)
ゴルフフィットネス
体験会
平山 6名

どちらか1つのクラスのご予約となります。
連続参加はできません。

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。

(無料レッスン)

- ・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。
- ・**月最大予約可能数:4本**まで可能です。
- ※レッスン終了後、次の予約可能

(有料レッスン)

- ・初心者の方でのご参加頂けます。
- ・1日の制限、月の予約制限はございません。
- ※同日2本連続の予約可能

年末年始のご案内

本館:2024年12/29(日)~2025年1/2(木)
 別館プール:2024年12/28(土)~2025年1/5(日)
 上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。

年始は2025年1/3(金)より本館のみ営業致します。
 1/3(金)、1/4(土)は特別営業(10:00-17:00)となります。

別館プールは2025年1/6(月)より営業致します。
 1/6(月) 9:00-12:30(最終退館13:00)

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ませ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