

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.01

1/13
(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。

	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	トレサポ	24Hゴルフ
9:00						EVENT 有料 ¥1100 (税込) 予約 10 9:35 (45分) 平泳ぎ (初級) 馬場 10名	ラクな平泳ぎの 習得をする クラスです☆	7:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
10:00	10:30(30分) 予約 50 STRONG NATION™ 竹内 50名		有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名			10:30 (30分) 予約 14 パタフライ (初級) 馬場 14名		7:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
11:00	11:30(30分) 予約 50 ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11:40(30分) 予約 30 メンズヨガ 田中 30名					新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名	7:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
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 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		新規入会者 対象クラス 12:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名	7:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
13:00	13:20(30分) 予約 30 ステップ入門 堀 30名		有料 ¥1320 (税込) 予約 8 13:00(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名			12:30 CLOSE		8:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
14:00	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:15(45分) BODY COMBAT HAYATO 50名	EVENT 14:30(30分) 予約 30 ヨガ MAYU 30名						8:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
15:00	有料 ¥220 (税込) 予約 30 15:20(30分) BODY STEP HAYATO 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:30(45分) FR ピラティス MAYU 20名		15:00 (30分) 水中バレー			8:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
16:00								8:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)
17:00								有料 ¥4400 (税込) 予約 1 9:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
18:00	18:00(30分) 予約 50 エアロ30 伊藤 50名		有料 ¥550 (税込) 予約 10 18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名				新規入会者 対象クラス 14:15(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名	
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
- 新規レッスン
- 👣 シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス