湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.01

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
9:00					9：00（30分）ゴルフレッスン（打席）平山　2名 9：30（30分）ゴルフレッスン（打席）平山　2名 10：00（30分）ゴルフレッスン（打席）平山　2名 10：30（30分）ゴルフレッスン（打席）平山　2名
10:00	有料￥330（税込）予約 50 10：10(45分) リンパヨガ 佐喜　50名				
11:00	有料￥330（税込）LesMills 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	
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 12日　26日　実施		
13:00		有料￥330（税込）LesMills 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 12日　26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）LesMills 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	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				
17:00	有料￥330（税込）予約 50 16：45(45分) エアロ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	1/12限定 イベントレッスン 有料￥2500（税込）予約 12 17：30(60分) 倍音浴ヨガ 牧 / Izumi　12名	
18:00					
19:00					
20:00					

1/19限定 イベントレッスン

1/19限定で下記レッスンを実施いたします。
場所：リノスタジオ

- 予約 6　11：30(30分)　ゴルフレッスン（フィットネスクラス）　平山　6名
- 予約 6　13：00(30分)　ゴルフレッスン（フィットネスクラス）　平山　6名

11：30～　⇒　ゴルフフィットネスに参加経験のある方が対象

13：00～　⇒　ゴルフフィットネスに初めて参加される方が対象

※対象クラスのどちらかでご予約ください。

※ゴルフ(打席)をご予約している場合は有料にてご参加可能です。
参加費：3300円(税込)

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。
- ・ゴルフレッスンは**月1回**まで**無料**でご参加いただけます。
- ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか1回が無料対象です。
- ・**2回目以降は、1レッスン　¥3,300(税込)で受講可能です。**

※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。

2025年1月より【ゴルフオプション】誕生！！
オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。

ゴルフオプション(3回分)
⇒　8,800円(税込)

オプションの追加はフロントで承ります。

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(日)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