

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.04

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	24Hゴルフ
29日休講 予約 50 9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込) 10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 29日 休講 有料 ¥330 (税込) 11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥330 (税込) 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 29日 休講 有料 ¥330 (税込) 14:00(45分) RITMOS@ 堀 50名 有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) パーシクエアロ45 星 50名 29日 休講	有料 ¥330 (税込) 10:00(40分) ピラティス 後藤 20名 29日 休講 有料 ¥220 (税込) 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名 有料 ¥220 (税込) 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名 有料 ¥220 (税込) 12:40(30分) フラフットネス 奈良 15名 有料 ¥220 (税込) 13:20(30分) リラクスポール&テニスボール (1日・15日・29日) トレーニング&リカバリーボール (9日・22日) 奈良 18名 有料 ¥220 (税込) 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 8日 22日 実施 有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) ステップ Anna 15名 29日 休講	有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名 29日 休講 有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 有料 ¥1320 (税込) 19:00(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 8日のみ実施	有料 ¥550 (税込) 10:00(50分) ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名 29日 休講 有料 ¥330 (税込) 11:00(30分) シェイプアップ 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 11:40(30分) パタフライ 小堀 10名 有料 ¥330 (税込) 14:00(30分) ウォーク&ストレッチ Anna 25名 29日 休講	有料スクール 予約 10 9:10(50分) あさすい 小堀 10名 29日 休講 有料 ¥330 (税込) 11:00(30分) シェイプアップ 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 11:40(30分) パタフライ 小堀 10名 有料 ¥330 (税込) 14:00(30分) ウォーク&ストレッチ Anna 25名 29日 休講	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

【参加条件】
どなたでも参加OK

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。

4/9(水)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がございます。

4/1(火)のみ実施	4/9(水)のみ実施
17:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	17:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
17:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	17:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
17:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	17:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
17:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	17:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
有料 ¥4400 (税込) 予約 1 19:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	有料 ¥4400 (税込) 予約 1 19:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1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