

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.04

4/29

(火・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
9:00	10:00 open					9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
10:00						9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
11:00	EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 50 10:30(60分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名			有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) シェイプアーク 小堀 25名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
12:00	EVENT 予約 50 11:45(30分) 体幹トレーニング 西脇 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 14 12:30(45分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名		有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40 (30分) バタフライ 小堀 10名	10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
13:00		有料 ¥220 (税込) 予約 15 12:40(30分) フラフットネス 奈良 15名				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。
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:00(45分) RITMOS@ 堀 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 18 13:20(30分) リラックスボール & テニスボール 奈良 18名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名			
15:00	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 30 15:00(45分) ステップ45(初中級) 堀 30名		予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名			
16:00	EVENT 予約 50 16:00(30分) ZUMBA 夏美 50名					
17:00	EVENT 有料 ¥220 (税込) 予約 50 16:50(30分) ヨガ 夏美 50名					
18:00				キッズスクール (ブレイクダンス)		
19:00						
20:00						
20:00close						

【参加条件】
どなたでも参加OK

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)		新規レッスン
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