

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.07

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
9:00 9:25(30分) 予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込) 10:00 10:10(45分) 予約 50 エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込) 11:00 11:10(45分) 予約 50 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥330 (税込) 12:00 12:25(50分) 予約 30 ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込) 13:00 14:00(45分) 予約 50 RITMOS@ 堀 50名 有料 ¥330 (税込) 15:00 15:20(45分) 予約 50 パーソナルエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込) 16:00 19:00(45分) 予約 30 BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥330 (税込) 20:00 20:00(45分) 予約 50 BODY ATTACK 安保 50名 有料 ¥330 (税込) 21:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	9:00 (30分) 9:10 (50分) 9:30 (30分) 10:00 (30分) 10:30 (30分) 11:00 (30分) 11:40 (30分) 14:00 (30分) 17:30(15分) 予約 2 17:45(15分) 予約 2 18:00(15分) 予約 2 18:15(15分) 予約 2 18:30(15分) 予約 2 18:45(15分) 予約 2 19:00(15分) 予約 2 19:15(15分) 予約 2 19:30 (30分)
9:25(30分) 予約 50 八段錦 太極拳 橋本 50名 10:10(45分) 予約 50 エアロ45 岡川 50名 11:10(45分) 予約 50 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 12:25(50分) 予約 30 ステップ&トレーニング 岡川 30名 14:00(45分) 予約 50 RITMOS@ 堀 50名 15:20(45分) 予約 50 パーソナルエアロ45 星 50名 19:00(45分) 予約 30 BODY STEP 秋本 30名 20:00(45分) 予約 50 BODY ATTACK 安保 50名	10:00(40分) 予約 20 ピラティス 後藤 20名 11:10(30分) 予約 30 やさしいエアロ 周田 30名 11:55(30分) 予約 30 リンパヨガ 周田 30名 13:10(30分) 予約 18 リラクゼーション&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 (8日・22日) 奈良 18名 14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 15:20(45分) 予約 15 ステップ Anna 15名 19:00(30分) 予約 22 ZUMBA 外山 22名 20:00(45分) 予約 20 ボクシングエクササイズ 外山 20名	11:15(45分) 予約 20 ボディコンディショニング 岡川 20名 12:30(30分) 予約 20 フライングフィットネス 奈良 20名 13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 19:15(30分) 予約 15 ナイトリラクゼーションヨガ 吉澤 15名 20:00(30分) 予約 20 ファンクショナルトレーニング 秋本 20名 20:00(30分) 予約 15 ストレッチボールピラティス 吉澤 15名	10:00(50分) 予約 10 ホイル体幹ストレッチ 佐喜 10名 11:00(30分) 予約 25 シェイプアップ 小堀 25名 11:40(30分) 予約 10 背泳ぎ 小堀 10名 14:00(30分) 予約 25 ウォーク&ストレッチ Anna 25名 19:15(30分) 予約 15 ナイトリラクゼーションヨガ 吉澤 15名 20:00(30分) 予約 20 ファンクショナルトレーニング 秋本 20名 20:00(30分) 予約 15 ストレッチボールピラティス 吉澤 15名	9:10 (50分) 予約 10 あさすい 小堀 10名 11:00 (30分) 予約 25 シェイプアップ 小堀 25名 11:40 (30分) 予約 10 背泳ぎ 小堀 10名 14:00 (30分) 予約 25 ウォーク&ストレッチ Anna 25名	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 11:00 (30分) シェイプアップ 小堀 25名 11:40 (30分) 背泳ぎ 小堀 10名 14:00 (30分) ウォーク&ストレッチ Anna 25名 17:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 17:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 19:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1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。

7/9(水)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がございます。

17:30(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
17:45(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
18:00(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
18:15(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
18:30(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
18:45(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
19:00(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
19:15(15分) 予約 2	打席 ドライバー (古谷)
19:30 (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