

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.07

7/21
(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	トレサポ	24Hゴルフ																				
9:00	10:00 open																										
10:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;"> 予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名 </div>		<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> 有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名 </div>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 7/21(月・祝)は24Hゴルフにて 下記レッスンの実施がございます。 </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>7:00(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>7:15(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>7:30(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>7:45(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>8:00(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>8:15(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>8:30(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>8:45(15分) 予約 2</td></tr> <tr><td>打席 パター (古谷)</td></tr> <tr><td>有料 ¥4400 (税込)</td></tr> <tr><td>9:00 (30分) 予約 1</td></tr> <tr><td>ゴルフパーソナル 古谷 1名</td></tr> </table>	7:00(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	7:15(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	7:30(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	7:45(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	8:00(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	8:15(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	8:30(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	8:45(15分) 予約 2	打席 パター (古谷)	有料 ¥4400 (税込)	9:00 (30分) 予約 1	ゴルフパーソナル 古谷 1名
7:00(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
7:15(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
7:30(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
7:45(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
8:00(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
8:15(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
8:30(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
8:45(15分) 予約 2																											
打席 パター (古谷)																											
有料 ¥4400 (税込)																											
9:00 (30分) 予約 1																											
ゴルフパーソナル 古谷 1名																											
11:00	<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> 予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名 </div>	<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;"> 男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名 </div>				<div style="background-color: #FFB6C1; padding: 2px;"> 新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 </div>																					
12:00				<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> 有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名 </div>		<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;"> EVENT 予約 25 12:30 (30分) AQUA ZUMBA@ TERU 25名 </div>	<div style="background-color: #FFB6C1; padding: 2px;"> 新規入会者 対象クラス 予約 1 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 </div>																				
13:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;"> EVENT 予約 50 13:30(30分) ZUMBA TERU 50名 </div>		<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> 有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名 </div>																								
14:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;"> EVENT 予約 30 14:15(45分) ツールピラティス sorry 30名 </div>					<div style="background-color: #FFB6C1; padding: 2px;"> 新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 </div>																					
15:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;"> 有料 ¥550 (税込) 予約 50 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 50名 </div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> EVENT 予約 20 15:15(45分) ベーシックヨガ sorry 20名 </div>			<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;"> 15:00 (30分) 水中パレー </div>																						
16:00																											
17:00																											
18:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;"> 予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名 </div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> EVENT 予約 20 18:00(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20名 </div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> 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 </div>																								
19:00																											
20:00	20:00close																										

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分前までに越してくださいませ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 |