

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.07

土曜日

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。  
無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | トレスポ                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 open                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                      | 9:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>9:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 50</b><br>10:15(45分)<br>季節のアーユル<br>ヴェーダヨガ<br>sakiko 50名             | <b>10:15(15分)</b><br>ラジオ体操 & かわせみ体操<br>スタッフ                                                        | <b>有料セッション</b><br><b>有料 ¥2200 (税込)</b><br><b>予約 5</b><br>10:10(60分)<br>3Dウォーキング<br>松尾 タカシ 5名<br><b>12日 26日 実施</b> |                                                                                                                                | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 25</b><br>11:30 (30分)<br>エンジョイアクア<br>小堀 25名                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>新規入会者 対象クラス</b><br><b>予約 1</b><br>11:00(30分)<br>初めてトレーニング<br>AITO 1名<br><b>新規入会者 対象クラス</b><br><b>予約 1</b><br>11:30(30分)<br>初めてトレーニング<br>AITO 1名 |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 30</b><br>11:20(45分)<br>BODY STEP<br>HAYATO 30名                     | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br><b>予約 30</b><br>11:20(60分)<br>Soul Disco<br>hikaZe 30名<br><b>12日 26日 実施</b> | <b>有料 ¥1320 (税込)</b><br><b>予約 8</b><br>11:40(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>Hiromi 8名<br><b>19日 休講</b>                    |                                                                                                                                | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 10</b><br>12:15 (30分)<br>エンジョイ水慣れ<br>スイミング<br>小堀 10名                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 50</b><br>12:30(45分)<br>ラテンエアロ<br>下村 50名                            |                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                | レッスン開始5分前より<br>コース変更をいたします                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 50</b><br>13:30(45分)<br>ボクシングエクササイズ<br>西脇 50名                       | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 20</b><br>13:30(45分)<br>ミュージックフローヨガ<br>吉澤 20名                         | <b>有料 ¥220 (税込)</b><br><b>予約 20</b><br>13:35(30分)<br>骨盤エクササイズ<br>下村 20名                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
| <b>有料 ¥220 (税込)</b><br><b>予約 20</b><br>14:35(30分)<br>ダンベルトレーニング<br>竹内 20名                        | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 25</b><br>14:40(40分)<br>ピラティス<br>吉澤 25名                               | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br><b>予約 14</b><br>14:30(60分)<br>格闘技エクササイズ<br>(ミット打ち 対面)<br>西脇 14名                            | <b>有料 ¥1870 (税込)</b><br><b>予約 10</b><br>15:00(60分)<br>ホィールヨガ入門<br>佐喜 10名                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>新規入会者 対象クラス</b><br><b>予約 1</b><br>15:00(30分)<br>初めてトレーニング<br>AITO 1名<br><b>新規入会者 対象クラス</b><br><b>予約 1</b><br>15:30(30分)<br>初めてトレーニング<br>AITO 1名 |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 50</b><br>16:15(45分)<br>BODY COMBAT<br>TSUKASA 50名<br><b>19日 休講</b> |                                                                                                    | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 18</b><br>15:50(45分)<br>リリース&ピラティスヨガ<br>大西 18名<br><b>5日 19日 実施</b>                   | <b>7/26は</b><br><b>下記レッスンを実施します。</b><br><b>場所: リノスタジオ</b><br><b>有料 ¥330 (税込)</b><br><b>予約 20</b><br>15:50(45分)<br>ヨガ<br>高野 20名 | <b>7/26は</b><br><b>下記レッスンを実施します。</b><br><b>場所: リノスタジオ</b><br><b>有料 ¥550 (税込)</b><br><b>予約 15</b><br>16:20(60分)<br>リセット整体ヨガ<br>佐喜 15名 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
| <b>有料 ¥220 (税込)</b><br><b>予約 50</b><br>17:15(30分)<br>ボクシングエクササイズ<br>高野 50名<br><b>26日 実施</b>      |                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                      | <b>ゴルフレッスンについて</b><br>・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。<br>・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。<br>・ゴルフレッスンは <b>月1回まで無料</b> でご参加いただけます。<br>・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。<br>・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。<br>※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。<br>2025年1月より<br><b>【ゴルフオプション】誕生!!</b><br>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。<br><b>ゴルフオプション(3回分)</b><br><b>⇒ 8,800円(税込)</b> |                                                                                                                                                    |
| <b>有料 ¥220 (税込)</b><br><b>予約 50</b><br>18:10(30分)<br>STRONG NATION™<br>MACHI 50名                 |                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |

佐喜インストラクターの  
ホィールヨガ入門  
全10回分 割引回数券販売  
回数券10回分 ¥16,500(税込)  
※購入日から4か月間  
都度参加 1回 1,870円(税込)

7/26は  
下記レッスンを実施します。  
場所: リノスタジオ  
**有料 ¥330 (税込)**  
**予約 20**  
 15:50(45分)  
ヨガ  
高野 20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たスタジオ入室は出来かねます。開始5分前までにお越し下さいますようお願いいたします。

|                          |           |          |
|--------------------------|-----------|----------|
| エアロビクス系・有酸素系<br>(シューズ必須) | <b>予約</b> | 予約可能枠    |
| トレーニング系(シューズ必須)          | <b>有料</b> | 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 |