

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.07

日曜日

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	トレスポ
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	
	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	10:15(15分) ラジオ体操 & かわせみ体操 スタッフ				10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名			有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名		10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 13日 27日 実施		6/15限定レッスン 7/20限定で下記レッスンを実施いたします。 場所: リノスタジオ 11:30(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名 13:00(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名 11:30～ ⇒ ゴルフフィットネスに参加経験のある方が対象 13:00～ ⇒ ゴルフフィットネスに初めて参加される方が対象 ※対象クラスのどちらかでご予約ください。 ※ゴルフ(打席)をご予約している場合は 有料にてご参加可能です。 参加費: 3300円(税込)		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 AITO 1名
13:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名 13日 27日 実施				
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名						
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 17 14:40(50分) 筋膜リリース & ストレッチボールピラティス 吉澤 17名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名				
16:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名	7/27 キッズバレー発表会	有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20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。		
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名						
18:00							
19:00							
20:00							

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ます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