

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.08

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	トレサポ
10:00 open						
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				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	
有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名 10日 代行			有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15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 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
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 10日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 10日 24日 実施	8/31限定レッスン 8/31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 予約 6 13:00(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名 予約 6 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)			
	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 10日 24日 実施				
13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名 31日 代行						
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 31日 休講	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 3日 休講				
15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エア45 伊藤 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名 3日 代行	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)			8/13(水)～8/17(日) 上記期間は夏季休館日となり、レッスンは休講となります。 ※8/12(火)～8/19(火)本館プールは終日利用中止となります。 ※8/18(月)、8/19(火)は別館プールが利用可能となります。 (利用時間 9:00-12:30) ※8/20(水)、8/27(水)は特別営業をいたします。 (営業時間 10:00-22:00)

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・有酸素計 (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