

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.08

## 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。

**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)

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
9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)				有料スクール 9:10(50分) あさすい 小堀 10名 予約 10 有料 ¥550 (税込) 12日休講	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
10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	10:00(40分) ピラティス 後藤 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)		10:00(50分) ホイル体幹ストレッチ 佐喜 10名 予約 10 有料 ¥550 (税込)		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
11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)	11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	【参加条件】 どなたでも参加OK	11:00(30分) シェイプアップ 小堀 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込) 12日休講	
12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 予約 30 有料 ¥550 (税込)	11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名 予約 30 有料 ¥220 (税込)	12:30(30分) フライングフィットネス 奈良 20名 予約 20 有料 ¥220 (税込)		11:40(30分) 背泳ぎ 小堀 10名 予約 10 有料 ¥330 (税込) 12日休講	
14:00(45分) RITMOS@ 堀 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	13:10(30分) リラクゼーション&テニスボール (5日・19日) トレーニング&リカバリーボール (12日・26日) 奈良 18名 予約 18 有料 ¥220 (税込)	13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)		14:00(30分) ウォーク&ストレッチ Anna 25名 予約 25 有料 ¥330 (税込) 12日 19日 休講	
15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 19日 実施 予約 30 有料 ¥330 (税込)	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 予約 18 有料 ¥330 (税込)			
19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 予約 30 有料 ¥330 (税込)	19:00(30分) ZUMBA 外山 22名 予約 22 有料 ¥330 (税込)	19:15(30分) ナイトリラクゼーション 吉澤 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)			
20:00(45分) BODY ATTACK 安保 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	20:00(45分) ボクシングエクササイズ 外山 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	20:00(30分) ストレッチボールピラティス 吉澤 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)		

小堀IRのレッスンは下記の日程で  
振替実施を行います。  
8/19(火) ⇒ 別館プールにて実施  
8/20(水) ⇒ 本館プールにて実施

**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。

**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分前までにお越しくださいようお願いいたします。

	エアビクス系・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