

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.07

木曜日

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
有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名					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 35 11:15(30分) 太極拳 溝口 35名	有料 ¥220 (税込) 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(3日・17日・31日) エアロピクス(10日・24日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカン 5名 3日のみ実施	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名 有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 10日 24日 実施 予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 10日 24日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 24 14:30 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名 有料スクール 予約 12 15:25 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名	
有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:15(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名 有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:00(45分) body toning 盛 20名	有料 ¥220 (税込) 予約 15 15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名	キッズスクール (バレー)		
有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) RITMOS@ 堀 50名	予約 22 19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名 予約 20 20:00(45分) BODY ATTACK 田村 20名	予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名 予約 20 20:00(30分) ヨガ 夏美 20名			7/3(木)のみ実施 18:00(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 斜面 (古谷) 有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1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。



お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
- ※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。

	エアロピクス系・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