

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.08

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。

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
有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名	有料 ¥220 (税込) 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名	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 タカシ 5名 7日 21日 実施		レッスン開始5分前より コース変更をいたします	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 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(7日・21日) エアロピクス(28日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり			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 50 12:30(30分) エアロ30 渋谷 50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	
予約 30 13:15(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名			有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 28日 実施		
有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名 7日 代行	有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:00(45分) body toning 盛 20名		予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 28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	
予約 50 15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名 7日 休講		有料 ¥220 (税込) 予約 15 15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15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	
			キッズスクール (バレエ)		
有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(45分) BODY ATTACK 田村 50名	予約 22 19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名			
有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) RITMOS@ 堀 50名		有料 ¥220 (税込) 予約 20 20:00(30分) ヨガ 夏美 20名			

ゴルフレッスンについて

- ・当日のご予約は、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。

8/7(木)、8/21(木)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がございます。

8/7(木)のみ実施	8/21(木)のみ実施
17:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
17:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)
有料 ¥4400 (税込) 予約 1 19:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名

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ようお願いいたします。

	エアロピクス系-有価課料 (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