

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.10

10/13
(月・祝)

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	トレサボ	24Hゴルフ
9:00	10:00 open						10/13(月)は24Hゴルフにて 下記レッスンの実施がございます。 10/13(月)のみ実施 7:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 7:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 8:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 8:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 8:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 8:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 9:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 9:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 有料¥4400 (税込) 9:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
10:00	予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	有料¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名				
11:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマ トオル 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30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 Jun 1名	
12:00	有料¥330 (税込) 予約 50 12:15(45分) エアロ45 堀 50名 EVENT 有料¥330 (税込) 予約 30 13:15(45分) ステップ初中級 堀 30名 EVENT 有料¥330 (税込) 予約 50 14:15(45分) ヨガピラ sarry 50名		有料¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名	有料¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	新規入会者 対象クラス 予約 1 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名	
13:00							
14:00	予約 50 15:30(30分) ZUMBA TERU 50名 EVENT 有料¥330 (税込) 予約 50 16:30(45分) Fithop TERU 50名	有料¥550 (税込) 予約 30 14:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名 EVENT 有料¥550 (税込) 予約 20 16:30(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20名	EVENT 有料¥1540 (税込) 予約 8 15:00(75分) ハンモックエクササイズ エアリアルヨガ Izumi 8名		15:00 (30分) 水中バレー	新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名		有料¥550 (税込) 予約 10 18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名	キッズスクール (HIP HOP)			
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。

	予約	予約可能枠
	有料	有料レッスン
		新規レッスン
		シューズ不要
		初心者向け
		シニア向けクラス