湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.10

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。

10：00　open

1スタジオ

- 10：10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名 — 有料￥330（税込） 予約 50
- 11：10(30分) ZUMBA 斉藤 50名 — 予約 50
- 12：00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名 — 有料￥330（税込） 予約 50
- 13：50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名 — 予約 50
- 14：40(45分) BODY PUMP 樹山 25名 — 有料￥330（税込） 予約 25
- 15：45(30分) ZUMBA 樹山 50名 — 予約 50
- 16：45(45分) エアロ45 伊藤 50名 — 有料￥330（税込） 予約 50

2スタジオ

- 10：15(15分) ラジオ体操＆かわせみ体操 スタッフ
- 13：15(45分) BODY STEP Mari 15名 — 有料￥330（税込） 予約 15
- 14：40(50分) 筋膜リリース＆ストレッチポールピラティス 吉澤 17名 — 有料￥330（税込） 予約 17

リノ

- 12：30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 — 有料￥330（税込） 予約 20 — 12日 26日 実施
- 13：30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名 — 有料￥330（税込） 予約 20 — 12日 26日 実施
- 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名 — 有料￥1320（税込） 予約 8 — 5日 休講
- 16：20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名 — 有料￥330（税込） 予約 20 — 5日 代行

ヨガスタジオ

- 11：15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名 — 有料￥660（税込） 予約 15

本館プール

24Hゴルフ

- 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

26日 休講

トレサポ

- 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 — 新規入会者 対象クラス 予約 1

シニアスタジオ

- 11：00(120分) スポーツ麻雀（普通クラス） 定員 12名 — 有料￥550（税込） 予約 12
- 15：00(120分) スポーツ麻雀（普通クラス） 定員 12名 — 有料￥550（税込） 予約 12

9/21限定レッスン

10/19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)

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)

20：00　close

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	
	トレーニング系(シューズ必須)	有料	
	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