

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.10

土曜日

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。
無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

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	トレスポ
10:00 open						
有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名	10:15(15分) ラジオ体操 & かわせみ体操 スタッフ	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 5名 11日 25日 実施			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 25日 休講	
有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:20(45分) BODY STEP HAYATO 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 11日 25日 実施	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 4日 18日 休講 10月のテーマは【お腹】 有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:20(30分) トレーニング & リリース 下村 20名	毎月月替わりで部位を変えてトレーニングを行います。トレーニング方法を知らない新規入会者・シニア・女性の方におすすめです。後半はストレッチとリリースを行い、ケア方法も学べます。	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) エンジョイアクア 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名 レッスン開始5分前より コース変更をいたします	参加者が11名以上の場合は2コース使用します。	新規入会者 対象クラス 予約 1 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
12:30(30分) ラテンエアロ 下村 50名						
有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ミュージックフロアヨガ 吉澤 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名				
有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(40分) ピラティス 吉澤 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(45分) リリース & ピラティスヨガ 大西 18名 4日 18日 実施	有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名			
15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 4日 18日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名			
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:15(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名 4日 11日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 20 18:15(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名	NEW			
17:20(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名						
21:00 close						

佐喜インストラクターの
ホイールヨガ入門
全10回分 割引回数券販売
回数券10回分 ¥16,500(税込)
※購入日から4か月間
都度参加 1回 1,870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)

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分前までにお越し下さいますようお願いいたします。

エアロビクス系・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