

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.10

火曜日

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	シニアスタジオ
9:00 予約 50 9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込) 予約 50 14:00(45分) RITMOS® 堀 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)	予約 20 10:00(40分) ピラティス 後藤 20名 有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名 有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名 有料 ¥220 (税込) 予約 18 13:10(30分) リラクゼーションボール (7日・21日) トレーニング&リカバリーボール (14日・28日) 奈良 18名 有料 ¥220 (税込) 予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 7日 28日 実施 有料 ¥330 (税込) 予約 15 15:20(45分) ステップ Anna 15名 有料 ¥330 (税込)	予約 10 10:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 有料 ¥550 (税込) 予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(30分) フライングフィットネス 奈良 20名 有料 ¥220 (税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)	予約 15 10:15(45分) 美軸メソッド 雅 15名 有料 ¥330 (税込) 予約 9 11:15(50分) やさしいバレエ基礎 雅 9名 有料 ¥770 (税込) 予約 25 14:30(45分) オリジナルアクア 松浦 25名 有料 ¥550 (税込) 予約 12 15:25(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名 有料 スクール	予約 10 9:10(50分) あさすい 小堀 10名 有料 スクール 予約 25 11:00(30分) シェイプアクア 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40(30分) 背泳ぎ 小堀 10名 有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:30(45分) オリジナルアクア 松浦 25名 有料 ¥550 (税込) 予約 12 15:25(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名 有料 スクール	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 7日 21日 実施 予約 8 有料 ¥550 (税込) 11:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 8名 14日 28日 実施 予約 8 有料 ¥550 (税込) 15:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 8名	参加者が 11名以上の 場合は2コース 使用します。 10/8(水) 10/29(水)は24Hゴルフにて 下記レッスンの実施がございします。 10/8(水)のみ実施 19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 20:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 20:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 20:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 20:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 21:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名 10/29(水)のみ実施 18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 20:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 20:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 20:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 20:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷) 21:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) BODY ATTACK 安保 50名 有料 ¥330 (税込)	予約 22 19:00(30分) ZUMBA 外山 22名 有料 ¥330 (税込) 予約 20 20:00(45分) ボクシングエクササイズ 外山 20名 有料 ¥330 (税込)	予約 20 20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名 有料 ¥330 (税込)	予約 15 19:15(30分) ナイトリラクゼーション 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込) 予約 15 20:00(30分) ストレッチボールピラティス 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)			ゴルフレッスン ・当日分のご予約は、 いただきます。 ・初心者の方でもご参 -ゴルフレッスンは月1回 いただけます。 ・別日のゴルフレッスン(バ 1回が無料対象です。 ・2回目以降は、1レッスン で受講可能です。 ※ゴルフスクール会員様 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 いただけます。 ゴルフオプション(3 ⇒ オプションの追加はフ

参加者が
11名以上の
場合は2コース
使用します。

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。

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