

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.10

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。

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
有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名					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	
10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50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 2日 16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		
	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(30分) 太極拳 溝口 35名			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	30日 休講	有料 ¥550 (税込) 予約 12 11:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 12名
12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名	11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(2日・16日・30日) エアロピクス(9日・23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 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	参加者が 4名以上 の 場合は2コース 使用します。	
13:20(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			
14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:00(45分) body toning 盛 20名	9日 23日 実施 予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名	有料 ¥550 (税込) 予約 24 14:30 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名	参加者が 7名以上 の 場合は2コース 使用します。	
15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥220 (税込) 予約 15 15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名	9日 23日 実施	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		15:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 12名
			キッズスクール (バレー)			
19:00(45分) BODY ATTACK 田村 50名	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				
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)
 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。

- エアロピクス系・有酸素系
(シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系

- 予約**
- 有料**
- 新設レッスン**
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス

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