

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.12

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		本館プール		24Hゴルフ		シニアスタジオ		シニアスタジオ							
10:00 open												9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2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、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)					
10:20(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名		10:15 ラジオ体操 有料 ¥220 (税込) 予約 15		10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカン 5名 11日 25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		9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名											
11:15(30分) 太極拳 溝口 35名		10:30(30分) HIPHOPダンス Riwo 15名 有料 ¥330 (税込) 予約 15						10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名											
		11:15(45分) ボディメイク45 ステップ(4日・18日) エアロビクス(11日・25日) 渋谷 15名 パートは隔週変更あり						10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名											
12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名				12:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名		有料 ¥330 (税込) 予約 25		11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 25名		参加者が 4名以上の 場合は2コース使 用します。		有料 ¥330 (税込) 予約 4		有料 ¥330 (税込) 予約 4					
13:20(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名								11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名				12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名		12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名					
14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		14:00(45分) body toning 盛 20名		14:00(45分) body toning 盛 20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。		麻雀クラスの予約受付は実施の2日前で 締め切ります。 麻雀クラスの進行人数は3名となります。 締切日までに予約人数が2名以下の場合は、 クラス枠の実施は無しとなり、 ご予約をキャンセルさせていただきます。 キャンセルの場合は前日までにクラブ より実施無しのご連絡をいたします。							
15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名		15:00(30分) FUN！トレーニング 盛 15名		15:00(30分) FUN！トレーニング 盛 15名		有料 ¥220 (税込) 予約 15		15:25 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名											
キッズスクール (バレエ)																			
19:00(45分) BODY ATTACK 田村 50名		19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名		19:10(30分) TRX 堀 8名		有料 ¥550 (税込) 予約 8		17:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		18:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		18:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)					
20:00(45分) RITMOS® 堀 50名				20:00(30分) ヨガ 夏美 20名		有料 ¥220 (税込) 予約 20		18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		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)					
								19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (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 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名					
								19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名							
								19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名									
								有料 ¥4400 (税込) 予約 1		有料 ¥4400 (税込) 予約 1									
								19:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名		20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名									

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。
- ※レッスン内容に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