

会員登録なし！ スタジオ体験プランスタート！

9月より入会登録なしで **1レッスン** + **全施設** を利用できるプランがスタートしました！
行きたい時に都度ごとのお支払いで湘南台ファーストをご利用いただけます！

ハンモック エクササイズ

金 11:45-13:00

会員 1,540円

一般 2,640円

定員 9名

※初心者対象レッスンマークのみ体験可能です。

無理のない範囲で丁寧にサポートします！
一緒に無重力を体感しましょう！

インストラクター Izumi

ハンモックを使用し空中で動くことで「重力」から解放され、身体も心も自由になることができます！

Profile

会社員時代にヨガを始め、身体だけではなく心も整えられていくヨガの魅力に引き込まれ、様々なヨガを経験する中でハンモックヨガに出会う。定期的にインドへ足を運び研鑽を積んでいる。

ホイールヨガ入門

金 15:20-16:35

会員 1,100円 一般 2,200円 定員 10名

精神の安定と、身体の慢性的な疲労や不調を改善させましょう！

インストラクター 佐喜

円形の専用アイテムを使用して、自分だけでは伸ばしにくい身体の深層を伸ばしたり、インナーマッスルを鍛えます。

Profile

ジャズダンスインストラクターとして活躍後、心身ともに健康になっていただけるレッスンを心がけ最終的に辿り着いたのがヨガ。ヨガ聖地巡礼の旅を経て、ハタヨガ・イシュクヨガなどのスタイルに留まらず、整体やリンパの流れなども考慮したクラスを展開。

第1弾

人気インストラクターの
3つのフリー体験開催！
〈ご予約はコチラ！〉



J-POPダンス
マツピラティス
阿波踊り など
続々登場！

TRX コンディショニング

土 11:30-12:00

TRX トレーニング

土 12:10-12:40

会員 550円 一般 1,650円 定員 10名

なぜ、この動きが日常生活に必要なの？
そんな大切な身体の動かし方を教えます！

インストラクター Matsu

TRXは自分の体重と重力を負荷として利用するため、特別なマシンを必要とせず、全身の筋肉をバランスよく鍛えられます。

Profile

学生時代に空手の補強で始めたウエイトトレーニングにどハマりし、以来この業界でパーソナルトレーナーとして活動の幅を広げている。今も昔も、トレーニングの目的は「強くなる」と「健康」のため。

スタート応援
キャンペーン！
9/30まで

9月分
月会費 0円

レッスン券3,300円分
プレゼント

マンツーマンサポート
3回分無料

入会手続きは
WEBから！
24時間OK！



- 当クラブでは入会金・事務手数料・最低在籍期間はございません。
- 店頭手続きは19時まで。
- 入会・退会手続きは簡単で安心です。

レッスン当日の参加者は
ジム・プール・ゴルフレンジ・お風呂、全施設使い放題！



【楽しくウェルネス】

頑張るヘルスケアはもうやめませんか。“ワクワク”する楽しい運動習慣こそがファーストの想いです。
色々な“ワクワク”をカタチにした楽しいウェルネスをお届けします。



藤沢市湘南台2-6-3 湘南台ウエストプラザ2番地2・3F
〈営業〉平日10:00～22:00 土10:00～21:00
日・祝10:00～20:00
〈受付〉平日11:00～20:00 土・日・祝11:00～19:00
〈休館日〉水曜日・季節休暇

入会申込み・お問合せは

Tel.0466-47-2110

館内の色々紹介中！

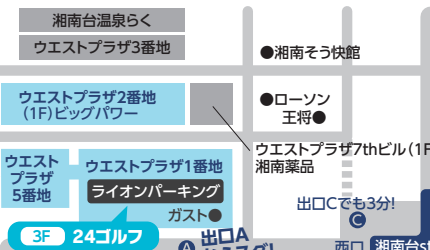


おトク情報配信中！



2・3F
スポーツクラブ
湘南台ファースト
入会受付は
当館2FでもOK！

5F 24ジム
1F 24フリー
ウエイトジム



提携駐車場150台
会員は2時間無料！
《ライオンパーキング》

駐輪場完備！
小型バイク含む
会員は3時間無料！
《ウエストプラザ1番地・3番地》

店頭入会のお申し込みは
下記の物を
フロントにご持参ください。
✓現住所と一致する身分証
（免許証・保険証など）
✓クレジットカード
《必須となります！》
※申込当日に顔写真を撮影します。
※WEB入会もございます。
詳細は裏面をご覧ください。



プール・ジム・スタジオ・スパと、大迫力の施設空間だから、なんでもチャレンジできます！

GYM Area ジムエリア

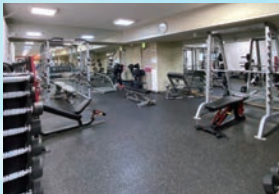
大迫力のジムエリア！有酸素マシンからトレーニングマシン・フリーウエイトまで100台以上ラインナップ！目的にあわせて想い通りのトレーニングが実現します。



初心者の方・女性の方でも簡単に利用できるマシンを多数ご用意！

FREE WEIGHT フリーウエイト

マシンではもの足りない方に！ダイエットやボディメイクなど効果的なトレーニングをサポートいたします。



WOMEN'S Area 女性専用エリア

男性の目を気にせずトレーニングできる女性のための安心エリア。



別館 24H GYM 5Fジム・1Fフリーウエイト

いつでも使いたい時にトレーニングできる24時間営業！



POOL スイミングプール

25m×5コース・水深1.2m

水深1.2mだから歩きやすい！大人だけの広々としたプールエリアは健康づくりに丁度良い！



泳法系からアクア系クラスまで
週約20本実施中！

別館 GOLF RANGE ゴルフレンジ

24時間営業！身体運動科学に基づく「ゴルフフィットネス」を導入したレッスンを実施中。



駐車場直結だから通いやすい！
アプローチ打席・パッティンググリーン完備！

STUDIO スタジオ3フロア

経験豊富なインストラクターによる丁寧なレッスンだから初心者も安心！



週150本以上のレッスン実施中！
約50本はなんと無料レッスン！

3つのスタジオだから色々なレッスンができる！

オススメ
レッスン！

ボクシングエクササイズ



Ⓜ13:30～ Ⓜ20:00～

ダンス



Ⓜ11:20～
Ⓜ11:10～ 15:45～
Ⓜ20:00～

他、多数実施中！

SPA Area スパエリア

スポーツのあとのリラクゼーションに。



サ活もできちゃう！
お仕事帰りに整えよう！

プールジャグジー

サウナ

プール内岩盤浴

電気風呂

人工温泉 光卵石（女性スパのみ）

ホテルルーム完備！ 室温約40℃の部屋で温ストレッチ！

◆料金のご案内

名 称	会員区分	月会費(税込)	ファースト (本館)	24ジム (別館)	ゴルフ24 (別館)
ファースト会員	総合スポーツクラブのみ利用可	¥6,050	○	×	○
アンダー39会員	39歳以下の方が対象 総合スポーツクラブ + 24時間ジム利用可	¥6,050	○	○	○
24ジム会員	24時間ジムのみ利用可	¥5,500	×	○	×
ニーズに合わせてお選びください。					
ファースト+24ジム会員	総合スポーツクラブ + 24時間ジム利用可	¥7,150	○	○	○
ファーストラくらく会員	総合スポーツクラブ+湘南台温泉らく利用可	¥11,000	○	×	○
パパママ会員	お子様がセントラルスイムクラブ湘南台に 在籍している保護者様が対象	¥3,300	○	○	○

見学は予約なしでOK! 随時受付中!



入会手続きは全てWEBから! 24時間OK!

WEB手続きが不安な方には店頭でのサポートもいたします。



<http://www.shonan-first.jp> 湘南台ファースト

スマホ・PC・タブレットからWEBサイトにアクセスいただき、「入会申込みフォーム」に必要事項を入力するだけ!

月会費のお支払いはクレジットカードとなります。



いただいた月会費は返金できませんので予めご了承ください。

人気のオススメプログラム

脳トレにも効果的!

ス ポ ー ツ 麻 雀

曜日 日・火・木・曜日
受付 フロントにて受付中!



話題のニュースポーツ!

ビックルボール
スクール

バドミントン&ボール
無料レンタル!



詳しくはお問い合わせください!