

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.01

## 金曜日

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	別館プール	別館プール2	トレサポ
<p>9:00</p> <p><b>有料 ¥110 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>9:40(20分)</p> <p>股関節(肩関節)ウォームアップ</p> <p>Izumi 50名</p> <p><b>10日 24日のみ実施</b></p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>10:15(45分)</p> <p>エアロシェイプ</p> <p>清水 50名</p> <p><b>11:20(30分)</b></p> <p>ファイティングスリム</p> <p>清水 50名</p> <p><b>12:10(45分)</b></p> <p>コンディショニングストレッチ</p> <p>Asahi 50名</p> <p><b>13:10(45分)</b></p> <p>エアロ45</p> <p>Asahi 50名</p> <p><b>14:25(30分)</b></p> <p>癒しヨガ</p> <p>盛 45名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p><b>19:00</b></p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 30</p> <p>19:00(45分)</p> <p>BODY STEP</p> <p>秋本 30名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 25</p> <p>20:00(45分)</p> <p>UBOUND</p> <p>福田 25名</p>	<p>各日程 下記レッスンを行います。</p> <p>・10日 ⇒ 股関節ウォームアップ</p> <p>・24日 ⇒ 肩関節ウォームアップ</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>9:45(45分)</p> <p>姿勢改善エクササイズ</p> <p>阪本 20名</p> <p><b>10日 24日のみ実施</b></p> <p>予約 20</p> <p>10:45(30分)</p> <p>チャレンジ脚トレ</p> <p>阪本 20名</p> <p><b>10日 24日のみ実施</b></p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>13:30(30分)</p> <p>美尻美腹エクササイズ</p> <p>盛 20名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p><b>19:20(50分)</b></p> <p>"SOUL &amp; DISCO"</p> <p>DANCE CLASS</p> <p>Motchy 30名</p> <p><b>3日 休講</b></p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>10:15(60分)</p> <p>ヨガ</p> <p>Izumi 20名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p><b>有料 ¥1320 (税込)</b></p> <p>予約 8</p> <p>11:40(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ</p> <p>Izumi 8名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>15:15(50分)</p> <p>ダンベルピラティス</p> <p>盛 20名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p><b>19:00(45分)</b></p> <p>ベーシックヨガ</p> <p>吉崎 20名</p> <p><b>3日 休講</b></p>	<p><b>予約 15</b></p> <p>10:00(30分)</p> <p>ゆったりほぐしストレッチ</p> <p>YUI 15名</p> <p><b>有料 ¥770 (税込)</b></p> <p>予約 9</p> <p>10:45(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 9名</p>		<p><b>有料 ¥3850 (税込)</b></p> <p>予約 1</p> <p>9:20(30分)</p> <p>スイムパーソナル</p> <p>大八木 1名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p>予約 25</p> <p>10:00(30分)</p> <p>ウォーク&amp;ストレッチ</p> <p>大八木 25名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p>予約 14</p> <p>10:40(30分)</p> <p>初めてバタフライ</p> <p>大八木 14名</p> <p><b>3日 休講</b></p>	<p>ワンポイントレクチャーは どちらか1本のご予約で お願いします。 連続のご予約はできません。</p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b></p> <p>予約 2</p> <p>10:10(30分)</p> <p>ワンポイントレクチャー</p> <p>今井 2名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b></p> <p>予約 2</p> <p>10:45(30分)</p> <p>ワンポイントレクチャー</p> <p>今井 2名</p> <p><b>3日 休講</b></p> <p>予約 12</p> <p>11:25(30分)</p> <p>背泳ぎ(初級)</p> <p>今井 12名</p> <p><b>3日 休講</b></p>	<p><b>新規入会者 対象クラス</b></p> <p>予約 1</p> <p>11:00(30分)</p> <p>初めてトレーニング</p> <p>Jun 1名</p> <p><b>新規入会者 対象クラス</b></p> <p>予約 1</p> <p>12:00(30分)</p> <p>初めてトレーニング</p> <p>Jun 1名</p>

**年末年始のご案内**

本館: 2024年12/29(日)~2025年1/2(木)

別館プール: 2024年12/28(土)~2025年1/5(日)

上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。

年始は2025年1/3(金)より本館のみ営業致します。

1/3(金)、1/4(日)は特別営業(10:00-17:00)となります。

別館プールは2025年1/6(月)より営業致します。

1/6(月) 9:00-12:30(最終退館13:00)

**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も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せ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