

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

## 月曜日

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                      | トレサポ   |
|--|--|---|---|----------------------------|--|
| 9:00<br>有料 ¥110 (税込)<br>予約 50<br>9:40(20分)<br>ウォームアップヨガ<br>田中 50名<br>5日 休講 |  |   |   |                            |  |
| 10:00<br>予約 50<br>10:30(30分)<br>STRONG NATION™<br>竹内 50名                   | 10:20(30分)<br>身体調整<br>Sato 30名<br>5日 休講                                | 10:20(60分)<br>デトックスヨガ<br>田中 20名<br>5日 休講  | 5日 休講 予約 15<br>10:00(30分)<br>やさしいバレエ<br>YUI 15名<br>有料 ¥770 (税込)<br>予約 9<br>10:45(50分)<br>バレエ入門<br>YUI 9名<br>5日 休講 |                            | 新規入会者 対象クラス<br>予約 1<br>11:30(30分)<br>初めてトレーニング<br>Jun 1名 |
| 11:00<br>予約 50<br>11:30(30分)<br>ヨガ<br>ナカシマトオル 50名                          | 男性限定<br>予約 30<br>11:40(30分)<br>メンズヨガ<br>田中 30名<br>5日 休講                |   | 12:15(50分)<br>パワーヨガ<br>ナカシマ トオル 15名   | レッスン開始5分前より<br>コース変更をいたします | 新規入会者 対象クラス<br>予約 1<br>12:30(30分)<br>初めてトレーニング<br>Jun 1名 |
| 12:00<br>有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>12:20(45分)<br>エアロ45<br>堀 50名             | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 30<br>12:25(50分)<br>フラ<br>MAKI 30名<br>5日 休講         |   |   |                            |  |
| 13:00<br>予約 30<br>13:20(30分)<br>ステップ入門<br>堀 30名                            | 予約 30<br>13:30(30分)<br>ヨガ<br>MAKI 30名<br>5日 休講                         | 有料セッション<br>有料 ¥2200 (税込)<br>予約 5<br>13:30(60分)<br>おしりコンディショニング<br>松尾 タカシ 5名<br>5日 19日実施 |   |                            | 新規入会者 対象クラス<br>予約 1<br>14:15(30分)<br>初めてトレーニング<br>Jun 1名 |
| 14:00<br>有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>14:15(45分)<br>ピラティス<br>sorry 50名         |  |   |   |                            |  |
|  |  |   |   | 15:00 (30分)<br>水中バレー       |  |
|  |  |   | キッズスクール<br>(HIP HOP)  |                            |  |
| 18:00<br>予約 50<br>18:30(30分)<br>バレトン<br>栗原 50名<br>19日 実施                   | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 30<br>19:00(45分)<br>バランスコーディネーション<br>管 30名<br>5日 休講 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 20<br>19:00(45分)<br>FR ピラティス<br>MAYU 20名<br>5日 休講                    | 有料 ¥770 (税込)<br>予約 9<br>19:15(50分)<br>バレエ基礎<br>栗原 9名<br>19日 実施  |                            |  |
| 19:00<br>予約 50<br>19:15(30分)<br>エアロ30<br>伊藤 50名                            | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 30<br>20:00(45分)<br>HIP HOP<br>hikaZe 30名<br>5日 休講  | 予約 10<br>20:05(45分)<br>グルーブトレーニング<br>Matsu 10名  |   |                            |  |
| 20:00<br>予約 50<br>20:00(30分)<br>ZUMBA<br>TERU 50名                          |  |   | 予約なし！<br>参加無料！<br>20:55-21:10<br>筋膜リリースのローラーやTRXの<br>サスペンションを使ったストレッチなどを<br>自由にできる時間です。<br>出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪       |                            |  |

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

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

## 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   |
|--|---|---|--|---|--|
| 6日休講 予約 50<br>9:25(30分)<br>八段錦 太極拳<br>橋本 50名<br>有料 ¥330 (税込)                                   | 予約 20<br>10:00(40分)<br>ピラティス<br>後藤 20名<br>6日休講  |   | 予約 10<br>10:00(50分)<br>ホール体幹ストレッチ<br>佐喜 10名<br>有料 ¥550 (税込)                        | 予約 10<br>9:10(50分)<br>あさすい<br>小堀 10名<br>6日休講          | 9:00(30分)<br>ゴルフレッスン(打席)<br>平山 2名<br>9:30(30分)<br>ゴルフレッスン(打席)<br>平山 2名<br>10:00(30分)<br>ゴルフレッスン(打席)<br>平山 2名<br>10:30(30分)<br>ゴルフレッスン(打席)<br>平山 2名   |
| 予約 50<br>10:10(45分)<br>エアロ45<br>岡川 50名<br>有料 ¥330 (税込)   | 予約 30<br>11:10(30分)<br>やさしいエアロ<br>周田 30名<br>有料 ¥220 (税込)  | 予約 20<br>11:15(45分)<br>ボディコンディショニング<br>岡川 20名<br>予約 20<br>12:30(30分)<br>フラフットネス<br>奈良 20名<br>6日休講 | 予約 25<br>11:00(30分)<br>シェイプアップ<br>小堀 25名<br>予約 10<br>11:40(30分)<br>バタフライ<br>小堀 10名 | 予約 25<br>14:00(30分)<br>ウォーク&ストレッチ<br>Anna 25名<br>6日休講 | <b>ゴルフレッスンについて</b><br>・当日のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。<br>・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。<br>・ゴルフレッスンは <b>月1回</b> まで無料でご参加いただけます。<br>・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。<br>・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。<br>※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。<br>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。<br><b>ゴルフオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込)</b><br>オプションの追加はフロントで承ります。 |
| 予約 50<br>11:10(45分)<br>ボクシングエクササイズ<br>西脇 50名<br>6日休講   | 予約 30<br>11:55(30分)<br>リンパヨガ<br>周田 30名<br>予約 18<br>13:10(30分)<br>リラクゼーション&テニスボール(20日)<br>トレーニング&リカバリーボール(13日-27日)<br>奈良 18名<br>6日休講 | 予約 18<br>13:45(45分)<br>筋膜リリース&ヨガ<br>大西 18名  | 予約 25<br>14:00(30分)<br>ウォーク&ストレッチ<br>Anna 25名<br>6日休講                              |   |  |
| 予約 30<br>12:25(50分)<br>ステップ&トレーニング<br>岡川 30名<br>予約 18<br>15:00(30分)<br>コンディショニングヨガ<br>大西 18名   | 予約 18<br>13:10(30分)<br>リラクゼーション&テニスボール(20日)<br>トレーニング&リカバリーボール(13日-27日)<br>奈良 18名<br>6日休講   | 予約 18<br>15:00(30分)<br>コンディショニングヨガ<br>大西 18名  | 予約 25<br>14:00(30分)<br>ウォーク&ストレッチ<br>Anna 25名<br>6日休講                              |   |  |
| 予約 50<br>14:00(45分)<br>RITMOS@<br>堀 50名<br>予約 30<br>14:30(30分)<br>歌声教室<br>鈴木 30名<br>13日 27日 実施 | 予約 30<br>14:30(30分)<br>歌声教室<br>鈴木 30名   | 予約 15<br>15:20(45分)<br>ベーシックエアロ45<br>星 50名<br>6日休講  | 予約 15<br>19:15(30分)<br>ナイトリラックスヨガ<br>吉澤 15名  |   |  |
| 予約 50<br>15:20(45分)<br>ベーシックエアロ45<br>星 50名<br>6日休講   | 予約 15<br>15:20(45分)<br>ステップ<br>Anna 15名<br>6日休講   | 予約 15<br>15:20(45分)<br>ステップ<br>Anna 15名<br>6日休講   | 予約 15<br>19:15(30分)<br>ナイトリラックスヨガ<br>吉澤 15名  |   |  |
| 予約 30<br>19:00(45分)<br>BODY STEP<br>秋本 30名<br>6日休講   | 予約 20<br>19:00(30分)<br>ZUMBA<br>外山 20名  | 予約 8<br>19:00(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>Koto 8名<br>6日 20日 休講   | 予約 15<br>19:15(30分)<br>ナイトリラックスヨガ<br>吉澤 15名  |   |  |
| 予約 30<br>20:00(30分)<br>ファンクショナルトレーニング<br>秋本 30名<br>6日休講  | 予約 20<br>20:00(45分)<br>ボクシングエクササイズ<br>外山 20名  |   | 予約 15<br>20:00(30分)<br>ストレッチボールピラティス<br>吉澤 15名                                     |   |  |
|  |   |   | キッズスクール<br>(ブレイクダンス)   |   |  |
|  |   |   |  | 5/21(水)、5/28(水)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がございます。              |  |

### 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 |

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.05

## 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  |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>有料 ¥110 (税込)</b><br>予約 40<br>9:40(20分)<br>ボールでリセット<br>渋谷 40名     |  |   |   |   | 9:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>9:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>10:15(30分)<br>リラックスヨガ<br>渋谷 50名     | <b>有料 ¥220 (税込)</b><br>予約 25<br>10:15(30分)<br>HIPHOPダンス<br>Riwo 25名  | <b>有料セッション</b><br><b>有料 ¥2200 (税込)</b><br>予約 5<br>10:15(60分)<br>足裏コンディショニング<br>松尾 タカシ 5名<br>8日 22日 実施 |   | レッスン開始5分前より<br>コース変更をいたします  |   |
|   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 15<br>11:15(45分)<br>エアロボディメイク45<br>ステップ(1日・15日・29日)<br>エアロピクス(8日・22日)<br>渋谷 15名<br>エアロパートは隔週変更あり |   |   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 25<br>11:00 (30分)<br>アクアウォーク&リズム<br>カオル 25名 |   |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 30<br>11:15(30分)<br>太極拳<br>溝口 30名         | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>13:15(30分)<br>ストレッチ&エクササイズ<br>盛 20名  |   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 15<br>13:30(45分)<br>ピラティス<br>吉澤 15名   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 12<br>11:40 (30分)<br>アクアヌードル<br>カオル 12名     | <b>ゴルフレッスンについて</b><br>・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。<br>・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。<br>・ゴルフレッスンは <b>月1回</b> まで <b>無料</b> でご参加いただけます。<br>・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。<br>・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。<br>※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。<br>2025年1月より<br>【ゴルフオプション】誕生!!<br>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。<br>ゴルフオプション(3回分)<br>⇒ 8,800円(税込)<br>オプションの追加はフロントで承ります。 |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 25<br>14:15(45分)<br>BODY PUMP<br>樹山 25名   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>14:00(45分)<br>body toning<br>盛 20名   | <b>有料 ¥220 (税込)</b><br>予約 15<br>15:00(30分)<br>FUN! トレーニング<br>盛 15名                                    | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br>予約 17<br>14:30(45分)<br>ダンベルアクア<br>松浦 17名 | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br>予約 17<br>14:30 (45分)<br>ダンベルアクア<br>松浦 17名      |   |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>15:20(30分)<br>ZUMBA<br>樹山 50名       |  |   | <b>有料スクール</b><br>予約 12<br>15:25 (60分)<br>中級スイミングスクール<br>松浦 12名  |   |   |
|   |  |   | キッズスクール<br>(バレエ)  |   |   |
|   |  |   |   |   |   |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>19:00(45分)<br>BODY COMBAT<br>金子 50名 | <b>予約 20</b><br>19:00(30分)<br>ZUMBA<br>夏美 20名  | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br>予約 8<br>19:10(30分)<br>TRX<br>堀 8名  |   |   | <b>5/8(木)のみ実施</b><br>17:00(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)<br>17:15(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)<br>17:30(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)<br>17:45(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)<br>18:00(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)<br>18:15(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)<br>18:30(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)<br>18:45(15分) 予約 2<br>打席 ヨーヨーゲーム (古谷)                               |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>20:00(45分)<br>RITMOS@<br>堀 50名      |  | <b>有料 ¥220 (税込)</b><br>予約 20<br>20:00(30分)<br>ヨガ<br>夏美 20名  |   |   | <b>有料 ¥4400 (税込)</b><br>予約 1<br>19:00 (30分)<br>ゴルフパーソナル<br>古谷 1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。

|  |                      |  |    |          |
|--|----------------------|--|----|----------|
|  | エアロピクス系・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 |

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.05

## 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  | トレサポ  |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>9:00</p> <p><b>有料 ¥110 (税込)</b><br/>予約 50</p> <p>9:40(20分)<br/>股関節(肩関節)ウォームアップ<br/>Izumi 50名</p> <p><b>9日 23日のみ実施</b><br/><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>10:15(45分)<br/>エアロシェイプ<br/>清水 50名</p> <p><b>11:20(30分)</b><br/>予約 50<br/>ファイティングスリム<br/>清水 50名</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b><br/>予約 50</p> <p>12:10(30分)<br/>ピラティス<br/>斉藤 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 50</p> <p>13:00(45分)<br/>HIP HOP<br/>斉藤 50名</p> <p><b>14:25(30分)</b><br/>予約 45<br/>癒しヨガ<br/>盛 45名</p> <p><b>19:00</b><br/><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 30<br/>Les Mills<br/>BODY STEP<br/>秋本 30名</p> <p><b>20:00</b><br/><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 25<br/>20:00(45分)<br/>UBOUND<br/>福田 25名</p> | <p>各日程 下記レッスンを行います。<br/>・9日 ⇒ 股関節ウォームアップ<br/>・23日 ⇒ 肩関節ウォームアップ</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 20</p> <p>9:45(45分)<br/>姿勢改善エクササイズ<br/>阪本 20名</p> <p><b>2日 16日のみ実施</b></p> <p>10:45(30分)<br/>予約 20<br/>チャレンジ脚トレ<br/>阪本 20名</p> <p><b>2日 16日のみ実施</b></p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b><br/>予約 20</p> <p>13:40(30分)<br/>美尻美腹エクササイズ<br/>盛 20名</p> <p><b>19:20(50分)</b><br/>予約 30<br/>"SOUL &amp; DISCO"<br/>DANCE CLASS<br/>Motchy 30名</p> | <p><b>有料 ¥550 (税込)</b><br/>予約 20</p> <p>10:15(60分)<br/>ヨガ<br/>Izumi 20名</p> <p><b>11:40(60分)</b><br/>予約 8<br/>HANTHEGRAVITY<br/>ハンモックエクササイズ<br/>Izumi 8名</p> <p><b>15:15(50分)</b><br/>予約 20<br/>ダンベルピラティス<br/>盛 20名</p> <p><b>19:00(45分)</b><br/>予約 20<br/>ベーシックヨガ<br/>吉崎 20名</p> | <p><b>10:00</b><br/>予約 15<br/>10:00(30分)<br/>ゆったりほくしストレッチ<br/>YUI 15名</p> <p><b>10:45(50分)</b><br/>予約 9<br/>ステップアップバレエ<br/>YUI 9名</p> <p><b>11:40(30分)</b><br/>予約 6<br/>泳ぎ込みクラス<br/>今井 6名</p> | <p><b>11:00</b><br/><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 10<br/>11:00(30分)<br/>クロール(初級)<br/>今井 10名</p> <p><b>11:40(30分)</b><br/>予約 6<br/>泳ぎ込みクラス<br/>今井 6名</p> | <p><b>新規入会者 対象クラス</b><br/>予約 1<br/>11:00(30分)<br/>初めてトレーニング<br/>Jun 1名</p> <p><b>2日 休講</b></p> <p><b>新規入会者 対象クラス</b><br/>予約 1<br/>12:00(30分)<br/>初めてトレーニング<br/>Jun 1名</p> <p><b>2日 休講</b></p> |

【レッスン内容】  
 1・3・5週目  
 ⇒50メートル泳ぎこみ

2・4週目  
 ⇒500メートル泳ぎこみ  
 (400メートル個人メドレー泳げる方限定)

※インストラクターによる入水のレクチャーはありません。  
 ※基本的にはご自身でお好きな種目を泳ぎ込んでいただくクラスです。  
 ※インストラクターによるタイム測定あり(希望者のみ)

**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 |

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

## 土曜日

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。  
 無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

| 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  | トレサポ   |
|---|--|---|---|--|---|--|
| 10:00 open  |  |   |   |  |   | 9:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>9:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名 |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>10:15(45分)<br>季節のアーユル<br>ヴェーダヨガ<br>sakiko 50名     | 10:15(15分)<br>ラジオ体操 & かわせみ体操<br>スタッフ   | <b>有料セッション</b><br><b>有料 ¥2200 (税込)</b><br>予約 5<br>10:10(60分)<br>3Dウォーキング<br>松尾 タカシ 5名<br>10日 24日 実施 |   | レッスン開始5分前より<br>コース変更をいたします   | <b>ゴルフレッスンについて</b><br>・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。<br>・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。<br>・ゴルフレッスンは <b>月1回まで無料</b> でご参加いただけます。<br>・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。<br>・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。<br>※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。<br>2025年1月より<br>【ゴルフオプション】誕生!!<br>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。<br><b>ゴルフオプション(3回分)</b><br>⇒ 8,800円(税込)<br>オプションの追加はフロントで承ります。 |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 30<br>11:20(45分)<br>BODY STEP<br>HAYATO 30名             | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br>予約 30<br>11:20(60分)<br>Soul Disco<br>hikaZe 30名<br>17日 31日 実施 | <b>有料 ¥1320 (税込)</b><br>予約 8<br>11:40(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>Hiromi 8名<br>3日 休講                     |   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 25<br>11:30 (30分)<br>エンジョイアクア<br>小堀 25名  |   |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>12:30(45分)<br>ラテンエアロ<br>下村 50名<br>3日 代行           |  |   |   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 10<br>12:15 (30分)<br>エンジョイ水慣れ<br>スイミング<br>小堀 10名   |   |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>13:30(45分)<br>ボクシングエクササイズ<br>西脇 50名               | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>13:30(45分)<br>ミュージックフロ-ヨガ<br>吉澤 20名                  | <b>有料 ¥220 (税込)</b><br>予約 20<br>13:35(30分)<br>骨盤エクササイズ<br>下村 20名<br>3日 休講                           |   |  |   |  |
| <b>有料 ¥220 (税込)</b><br>予約 20<br>14:30(30分)<br>ダンベルトレーニング<br>竹内 20名                | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 25<br>14:40(40分)<br>ピラティス<br>吉澤 25名                        | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br>予約 14<br>14:30(60分)<br>格闘技エクササイズ<br>(ミット打ち 対面)<br>西脇 14名                     | <b>有料 ¥1870 (税込)</b><br>予約 10<br>15:00(60分)<br>ホールヨガ入門<br>佐喜 10名  | <b>佐喜インストラクターの<br/>                     ホールヨガ入門</b><br>全10回分 割引回数券販売<br>回数券10回分 ¥16,500(税込)<br>※購入日から4か月期限<br>都度参加 1回 1,870円(税込) |   | <b>新規入会者 対象クラス</b><br>予約 1<br>15:00(30分)<br>初めてトレーニング<br>AITO 1名   |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>16:15(45分)<br>BODY COMBAT<br>TSUKASA 50名          |  | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 18<br>15:50(45分)<br>リリース&ピラティスヨガ<br>大西 18名<br>17日 31日 実施                  | <b>有料 ¥550 (税込)</b><br>予約 15<br>16:20(60分)<br>リセット整体ヨガ<br>佐喜 15名  |  |   | <b>新規入会者 対象クラス</b><br>予約 1<br>15:30(30分)<br>初めてトレーニング<br>AITO 1名   |
| <b>有料 ¥220 (税込)</b><br>予約 50<br>17:15(30分)<br>ボクシングエクササイズ<br>高野 50名<br>10日 24日 実施 |  | <b>予約 20</b><br>17:00(30分)<br>骨盤調整ヨガ<br>大西 20名<br>17日 31日 実施  |   |  |   |  |
| <b>予約 50</b><br>18:10(30分)<br>STRONG NATION™<br>MACHI 50名                         |  |   |   |  |   |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 25<br>19:10(45分)<br>UBOUND<br>MACHI 25名                 |  |   |   |  |   |  |
|   |  |   | <b>5/10、5/24は<br/>                     下記レッスンを実施します。<br/>                     場所：リノスタジオ</b><br><b>NEW</b><br><b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>15:50(45分)<br>ヨガ<br>高野 20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サイトにのご案内いたします。
- ※**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分前までにお越し下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<br>(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 |

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

日曜日

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   |
|--|--|---|--|--|--|
| 10:00 open   |  |   |  |  | 9:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>9:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名 |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>10:10(45分)<br>リンパヨガ<br>佐喜 50名        |  |   |  | <b>有料 ¥660 (税込)</b><br>予約 15<br>11:15(50分)<br>Gear Zone<br>Yoga L1<br>佐喜 15名 |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>11:10(30分)<br>ZUMBA<br>齊藤 50名        |  |   |  |  |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>12:00(45分)<br>骨盤調整ストレッチ<br>齊藤 50名    | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 15<br>12:00(45分)<br>UBOUND<br>福田 15名                   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>12:30(45分)<br>ポップピラティス<br>NORIKO 20名<br>4日 11日 実施 | <b>5/18限定レッスン</b><br>5/18限定で下記レッスンを実施いたします。<br>場所: リノスタジオ<br><div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;">                         11:30(30分)<br/>                         ゴルフレッスン<br/>                         (フィットネスクラス)<br/>                         平山 6名                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;">                         13:00(30分)<br/>                         ゴルフレッスン<br/>                         (フィットネスクラス)<br/>                         平山 6名                     </div> </div> 11:30~ ⇒ ゴルフフィットネスに参加経験のある方が対象<br>13:00~ ⇒ ゴルフフィットネスに初めて参加される方が対象<br>※対象クラスのどちらかでご予約ください。<br>※ゴルフ(打席)をご予約している場合は<br>有料にてご参加可能です。<br>参加費: 3300円(税込) |  |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 15<br>13:15(15分)<br>ラジオ体操&かわせみ体操<br>スタッフ   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 15<br>13:15(45分)<br>BODY STEP<br>Mari 15名              | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>13:30(30分)<br>ジャズダンス<br>NORIKO 20名<br>4日 11日 実施   |  |  |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>13:50(30分)<br>ミュージックフローヨガ®<br>吉澤 50名 |  |   |  |  |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 25<br>14:40(45分)<br>BODY PUMP<br>樹山 25名    | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 17<br>14:40(50分)<br>筋膜リリース&<br>ストレッチボールピラティス<br>吉澤 17名 | <b>有料 ¥1320 (税込)</b><br>予約 8<br>15:00(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>Izumi 8名             |  |  |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>15:45(30分)<br>ZUMBA<br>樹山 50名        |  |   |  |  |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>16:45(45分)<br>エアロ45<br>伊藤 50名        |  | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>16:20(45分)<br>アライメントヨガ<br>Izumi 20名               |  |  |  |

### 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)のどちらかが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、ご来館をご遠慮ください。  
 ※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。

|   |  |
|---|--|
| <span style="background-color: #ffff00; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> エアロビクス系・有酸素計 (シューズ必須) | <span style="background-color: #add8e6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> 予約可能枠  |
| <span style="background-color: #ffcc00; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> トレーニング系(シューズ必須)       | <span style="background-color: #ff0000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> 有料レッスン |
| <span style="background-color: #ccccff; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> ダンス系(シューズ必須)          | <span style="border: 2px solid red; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> 新設レッスン                              |
| <span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> リラクゼーション系             | シューズ不要   |
| <span style="background-color: #ffccff; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> ハンモック系                | 初心者向け  |
| <span style="background-color: #add8e6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> プール系                  | シニア向けクラス   |

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

5/3  
(土・祝)

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。  
無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

| 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   | トレサポ  |
|---|---|---|--|--|--|---|
| <b>10:00 open</b>   |   |   |  |  |  |   |
| <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 50<br/>10:15(45分)<br/>季節のアーユル<br/>ヴェーダヨガ<br/>sakiko 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 30<br/>11:20(45分)<br/>BODY STEP<br/>HAYATO 30名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 50<br/>12:30(45分)<br/>エアロ45<br/>清水 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 50<br/>13:30(45分)<br/>ボクシングエクササイズ<br/>西脇 50名</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b><br/>予約 20<br/>14:30(30分)<br/>ダンベルトレーニング<br/>竹内 20名</p> <p>予約 50<br/>15:30(30分)<br/>ZUMBA<br/>竹内 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 50<br/>16:15(45分)<br/>BODY COMBAT<br/>TSUKASA 50名</p> <p>予約 50<br/>17:15(30分)<br/>STRONG NATION™<br/>MACHI 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 25<br/>18:00(45分)<br/>UBOUND<br/>MACHI 25名</p> | <p>10:15(15分)<br/>ラジオ体操 &amp; かわせみ体操<br/>スタッフ</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 20<br/>13:30(45分)<br/>ミュージックフロアヨガ<br/>吉澤 20名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 25<br/>14:40(40分)<br/>ピラティス<br/>吉澤 25名</p> | <p><b>有料 ¥550 (税込)</b><br/>予約 14<br/>14:30(60分)<br/>格闘技エクササイズ<br/>(ミット打ち 対面)<br/>西脇 14名</p> | <p><b>EVENT</b><br/>予約 15<br/>11:30(30分)<br/>バレエストレッチ<br/>星野 15名</p> <p><b>EVENT</b><br/>予約 9<br/>12:20(50分)<br/>バレエ入門<br/>星野 9名</p> <p><b>予約 10</b><br/>15:00(60分)<br/>ホイールヨガ入門<br/>佐喜 10名</p> <p><b>予約 15</b><br/>16:20(60分)<br/>リセット整体ヨガ<br/>佐喜 15名</p> | <p>レッスン開始5分前より<br/>コース変更をいたします</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 25<br/>11:30 (30分)<br/>エンジョイアクア<br/>小堀 25名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b><br/>予約 10<br/>12:15 (30分)<br/>エンジョイ水慣れ<br/>スイミング<br/>小堀 10名</p> | <p>9:00 (30分)<br/>ゴルフレッスン (打席)<br/>平山 2名</p> <p>9:30 (30分)<br/>ゴルフレッスン (打席)<br/>平山 2名</p> <p>10:00 (30分)<br/>ゴルフレッスン (打席)<br/>平山 2名</p> <p>10:30 (30分)<br/>ゴルフレッスン (打席)<br/>平山 2名</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>ゴルフレッスンについて</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。</li> <li>・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。</li> <li>・ゴルフレッスンは<b>月1回まで無料</b>でご参加いただけます。</li> <li>・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。</li> <li>・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。</li> </ul> <p>※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。</p> <p>2025年1月より<br/>【ゴルフオプション】誕生!!<br/>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。</p> <p><b>ゴルフオプション(3回分)</b><br/>⇒ 8,800円(税込)</p> <p>オプションの追加はフロントで承ります。</p> </div> | <p><b>新規入会者 対象クラス</b><br/>予約 1<br/>15:00(30分)<br/>初めてトレーニング<br/>AITO 1名</p> <p><b>新規入会者 対象クラス</b><br/>予約 1<br/>15:30(30分)<br/>初めてトレーニング<br/>AITO 1名</p> |

**20:00 close**

**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分前までにお越し下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<br>(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 |

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

5/4  
(日・祝)

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   |
|---|--|---|--|-------|--|
| <b>10:00 open</b>   |  |   |  |       | 9:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>9:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名 |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>10:10(45分)<br>リンパヨガ<br>佐喜 50名     |  | <b>EVENT</b><br><b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>10:30(50分)<br>ホテイクン イシコング<br>牧 20名  | <b>有料 ¥660 (税込)</b><br>予約 15<br>11:15(50分)<br>Gear Zone<br>Yoga L1<br>佐喜 15名 |       |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>11:10(30分)<br>ZUMBA<br>斉藤 50名     |  |   |  |       |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>12:00(45分)<br>骨盤調整ストレッチ<br>斉藤 50名 | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 15<br>12:00(45分)<br>UBOUND<br>福田 15名                   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>12:00(45分)<br>ポップピラティス<br>NORIKO 20名                |  |       |  |
|   | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 15<br>13:15(45分)<br>BODY STEP<br>Mari 15名              | <b>EVENT</b><br><b>有料 ¥1500 (税込)</b><br>予約 20<br>13:00(90分)<br>ジャズダンス<br>NORIKO 20名 |  |       |  |
| 13:15(15分)<br>ラジオ体操&かわせみ体操<br>スタッフ                                |  |   |  |       |  |
| <b>予約 50</b><br>13:50(30分)<br>ミュージックフローヨガ®<br>吉澤 50名              |  |   |  |       |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 25<br>14:40(45分)<br>BODY PUMP<br>樹山 25名 | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 17<br>14:40(50分)<br>筋膜リリース&<br>ストレッチポールピラティス<br>吉澤 17名 | <b>有料 ¥1320 (税込)</b><br>予約 8<br>15:00(60分)<br>ハンモックエクササイズ<br>Izumi 8名               |  |       |  |
| <b>予約 50</b><br>15:45(30分)<br>ZUMBA<br>樹山 50名                     |  | <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 20<br>16:20(45分)<br>アライメントヨガ<br>Izumi 20名                 |  |       |  |
| <b>有料 ¥330 (税込)</b><br>予約 50<br>16:45(45分)<br>エアQ45<br>伊藤 50名     |  | <b>EVENT</b><br><b>有料 ¥1500 (税込)</b><br>予約 15<br>17:30(60分)<br>クリスタルボウル<br>牧 10名    |  |       |  |

筋肉や関節を調整し、姿勢の改善や動きやすい身体を作っていきましょう！

前半は背骨周りをストレッチで緩めて呼吸や自律神経を整えます。  
後半は横になりながらクリスタルボウルを聞いてリラックスしましょう。

**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)のどちらかが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。

**20:00 close**

**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ようお願いいたします。

|  |                       |  |    |          |
|--|-----------------------|--|----|----------|
|  | エアロビクス系・有酸素計 (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 |



# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

5/5  
(月・祝)

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   | トサボ  |
|---|--|---|--|---|--|
| <b>10:00 open</b>   |  |   |  | 有料 ¥2200 (税込)<br>EVENT<br>予約 12<br>9:00 (60分)<br>クロールがラクに泳げる<br>ラクロール<br>馬場 12名 |  |
| 予約 50<br>10:30(30分)<br>STRONG NATION™<br>竹内 50名                           | EVENT<br>有料 ¥550 (税込)                                      |   |  |   |  |
| 予約 50<br>11:30(30分)<br>ヨガ<br>ナカシマトオル 50名                                  | 予約 30<br>11:30(45分)<br>Group Fight<br>Jun 30名              |   |  |   |  |
| 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>12:20(45分)<br>エアロ45<br>堀 50名                     | EVENT<br>予約 30<br>13:00(30分)<br>ZUMBA<br>夏美 30名            | 有料セッション<br>有料 ¥2200 (税込)  | 予約 15<br>12:15(50分)<br>パワーヨガ<br>ナカシマ トオル 15名 | レッスン開始5分前より<br>コース変更をいたします  | 新規入会者 対象クラス<br>予約 1<br>12:45(30分)<br>初めてトレーニング<br>Jun 1名 |
| 予約 30<br>13:20(30分)<br>ステップ入門<br>堀 30名                                    | EVENT<br>予約 30<br>14:00(45分)<br>ヨガ<br>夏美 30名               | 予約 5<br>13:30(60分)<br>おしりコンディショニング<br>松尾 タカシ 5名                   |  |   | 新規入会者 対象クラス<br>予約 1<br>14:15(30分)<br>初めてトレーニング<br>Jun 1名 |
| 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>14:15(45分)<br>ピラティス<br>sorry 50名                 |  |   |  | 15:00 (30分)<br>水中バレー  |  |
|   | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 30<br>16:00(45分)<br>ZUMBA<br>TERU 30名   |   |  |   |  |
| EVENT<br>有料 ¥1100 (税込)<br>予約 30<br>17:00(60分)<br>Group Power<br>Matsu 30名 | EVENT<br>予約 30<br>17:00(30分)<br>STRONG NATION™<br>TERU 30名 |   |  |   |  |
|   |  | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 10<br>18:30(45分)<br>グループコンディショニング<br>Matsu 10名 | キッズスクール<br>(HIP HOP)                         |   |  |
| 予約 50<br>18:30(30分)<br>エアロ30<br>伊藤 50名                                    |  |   |  |   |  |

**20:00 close**

**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・有酸素計 (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

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.05

5/6  
(火・祝)

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  |
|-------|--|--|---|--|---|---|
| 9:00  | 10:00 open   |  |   |  |   | 9:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名   |
| 10:00 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>10:15(45分)<br>エアロ45<br>岡川 50名       | 有料 ¥220 (税込)<br>予約 30<br>11:10(30分)<br>やさしいエアロ<br>周田 30名 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 20<br>11:15(45分)<br>ボディコンディショニング<br>岡川 20名 | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 10<br>10:00(50分)<br>ホイール体幹ストレッチ<br>佐喜 10名 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 25<br>11:00 (30分)<br>シェイプアップ<br>小堀 25名 | 9:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:00 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名<br>10:30 (30分)<br>ゴルフレッスン (打席)<br>平山 2名 |
| 11:00 | EVENT<br>予約 50<br>11:15(30分)<br>ファイティングスリム<br>清水 50名         | 有料 ¥220 (税込)<br>予約 30<br>11:55(30分)<br>リンパヨガ<br>周田 30名   |   | 【参加条件】<br>どなたでも参加OK  | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 10<br>11:40 (30分)<br>バタフライ<br>小堀 10名   |   |
| 12:00 | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 30<br>12:25(50分)<br>ステップ&トレーニング<br>岡川 30名 |  |   |  |   |   |
| 13:00 |  |  | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 18<br>13:45(45分)<br>筋膜リリース&ヨガ<br>大西 18名    |  |   |   |
| 14:00 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>14:00(45分)<br>RITMOS@<br>堀 50名      |  |   |  |   |   |
| 15:00 | 予約 50<br>15:00(30分)<br>ピラティス<br>吉澤 50名                       | EVENT<br>予約 20<br>16:00(45分)<br>ポップMFY<br>吉澤 20名         | 予約 18<br>15:00(30分)<br>コンディショニングヨガ<br>大西 18名                  |  |   |   |
| 16:00 | 予約 50<br>16:30(30分)<br>ZUMBA<br>外山 50名                       |  |   |  |   |   |
| 17:00 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>17:30(45分)<br>ボクシングエクササイズ<br>外山 50名 |  |   |  |   |   |
| 18:00 |  |  |   | キッズスクール<br>(ブレイクダンス)   |   |   |
| 19:00 |  |  |   |  |   |   |
| 20:00 | 20:00 close  |  |   |  |   |   |

**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、ご来館をご遠慮ください。  
 ※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ようお願いいたします。

- エアビクス系・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
  - 新規レッスン
  - 👣 シューズ不要
  - 👉 初心者向け
  - 🌿 シニア向けクラス

# ハンモックエクササイズ 2025.5 Lesson Schedule

レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

| 日                               | 月  | 火                              | 水  | 木  | 金                               | 土   |
|---------------------------------|----|--------------------------------|----|----|---------------------------------|---|
|                                 |    |                                |    | 1  | 2                               | 3   |
|                                 |    |                                |    |    | 11:40 Izumi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 |   |
| 4                               | 5  | 6                              | 7  | 8  | 9                               | 10  |
|                                 |    |                                |    |    | 11:40 Izumi 8名<br>エアリアルヨガ 予約 8  | 11:40 Hiromi 8名<br>アロマde<br>ストレッチ 予約 8    |
| 15:00 Izumi 8名<br>オープン 予約 8     |    |                                |    |    |                                 |   |
| 11                              | 12 | 13                             | 14 | 15 | 16                              | 17  |
|                                 |    |                                |    |    | 11:40 Izumi 8名<br>ファン&リスト 予約 8  | 11:40 Hiromi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8          |
| 15:00 Izumi 8名<br>リストラティブ 予約 8  |    | 19:00 koto 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 |    |    |                                 |   |
| 18                              | 19 | 20                             | 21 | 22 | 23                              | 24  |
|                                 |    |                                |    |    | 11:40 Izumi 8名<br>オープン 予約 8     | 11:40 Hiromi 8名<br>アロマde<br>ファンダメンタル 予約 8 |
| 15:00 Izumi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 |    |                                |    |    |                                 |   |
| 25                              | 26 | 27                             | 28 | 29 | 30                              | 31  |
|                                 |    |                                |    |    | 11:40 Izumi 8名<br>リストラティブ 予約 8  | 11:40 Hiromi 8名<br>アロマde<br>ファンダメンタル 予約 8 |
| 15:00 Izumi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 |    | 19:00 koto 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 |    |    |                                 |   |

### 【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

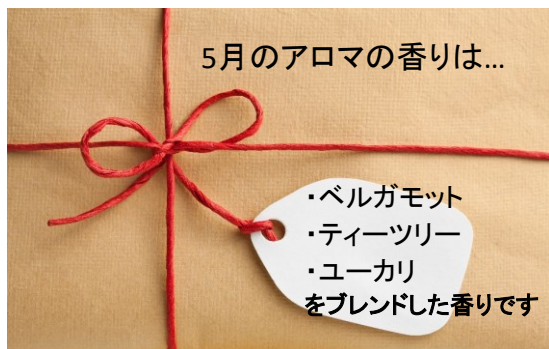
上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

予約 WEB予約枠



初めての方でも  
ご参加いただける  
レッスンです。



### 《参加時の注意》

・持病をお持ちの方

・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

### 《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

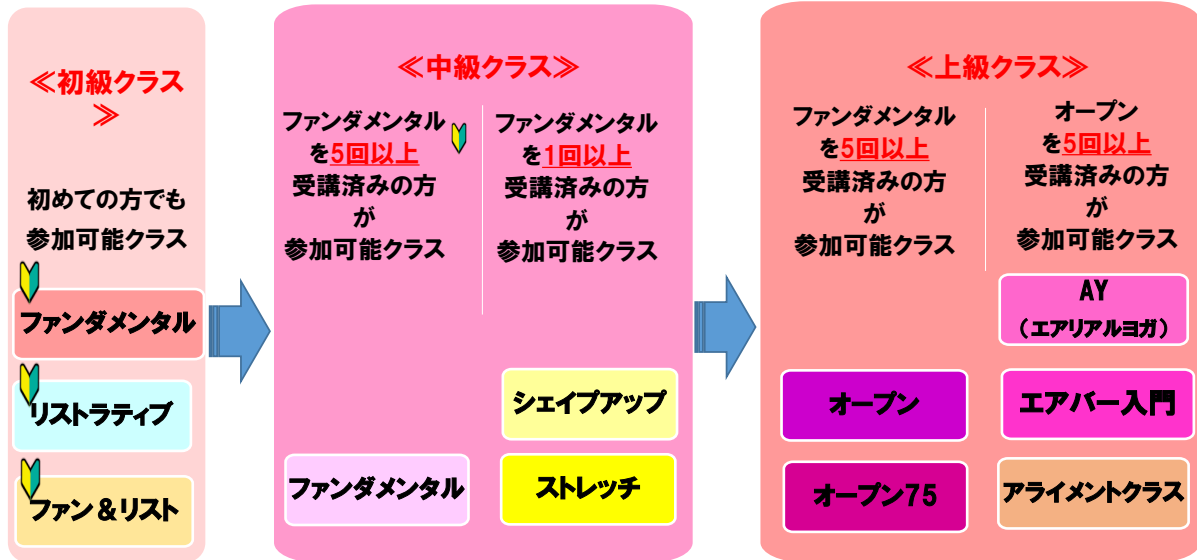
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき  
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。



# ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



## ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

### ファンダメンタル(初心者クラス)

★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

### リストラティブ

★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

### ファン&リスト

★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほくします。初めての方でも参加できます。

### ファンダメンタル

★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

### シェイプアップ

★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

### ストレッチ

★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。**ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。**

### オープン

★★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

### オープン75

★★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！**ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。**

### AY(エアリアルヨガ)

★★★★

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

### エアバー入門

★★★★

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。**オープンを5回以上受講してからご参加ください。**

### アライメントクラス

★★★★

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。**ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。**