

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						
9:40	有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名					
10:00	5日 休講 予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	5日 休講 予約 30 10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名	5日 休講 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名		
11:00		5日 休講 男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名	5日 休講	5日 休講 予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名		新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名		有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	新規入会者 対象クラス 予約 1 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:00	5日 休講 予約 30 13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	5日 休講 予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名			新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:15(45分) ピラティス sarry 50名	5日 休講	5日 19日実施			
15:00					15:00 (30分) 水中バレエ	
16:00						
17:00						
18:00				キッズスクール (HIP HOP)		
18:30	予約 50 18:30(30分) バレトン 栗原 50名					
19:00	19日 実施 予約 50 19:15(30分) エアロ30 伊藤 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) FR ピラティス MAYU 20名	有料 ¥770 (税込) 予約 9 19:15(50分) バレエ基礎 栗原 9名		
20:00	5日 休講 予約 50 20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	5日 休講 予約 30 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	5日 休講 予約 10 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名	19日 実施		
21:00		5日 休講				

**予約なし！
参加無料！** 20:55-21:10
筋膜リリースのローラーやTRXの
サスペンションを使ったストレッチなどを
自由にできる時間です。
出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪

Matsu IRによる
『リカバリータイム』

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 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
9:00 6日休講 予約 50 9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)				有料スクール 予約 10 9:10 (50分) あさすい 小堀 10名 6日 休講	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
10:00 予約 50 10:10(45分) エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)	予約 20 10:00(40分) ピラティス 後藤 20名 6日 休講 有料 ¥220 (税込)	予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込)	予約 10 10:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 【参加条件】 どなたでも参加OK	予約 25 11:00 (30分) シェイプアップ 小堀 25名 有料 ¥330 (税込)	ゴルフレッスンについて ・当日のご予約は、朝8時に いただきます。 ・初心者の方でもご参 加いただけます。 ・ゴルフレッスンは月1回 まで無料です。 ・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) ⇒ オプションの追加はフ ロントで承ります。
12:00 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)	予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)	予約 20 12:30(30分) フラフットネス 奈良 20名 6日 休講 有料 ¥220 (税込)	予約 10 11:40 (30分) バタフライ 小堀 10名 有料 ¥330 (税込)		
13:00 予約 50 14:00(45分) RITMOS® 堀 50名 有料 ¥330 (税込)	予約 18 13:10(30分) リラックスボール&テニスボール (20日) トレーニング&リカバリーボール (13日・27日) 奈良 18名 6日 休講 有料 ¥220 (税込)	予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)	予約 25 14:00 (30分) ウォーク&ストレッチ Anna 25名 6日 休講 有料 ¥330 (税込)		
15:00 予約 50 15:20(45分) パーシクエアロ45 星 50名 6日 休講 有料 ¥330 (税込)	予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 13日 27日 実施 有料 ¥330 (税込)	予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 有料 ¥1320 (税込)			
16:00 6日 休講	6日 休講				
17:00					5/21(水)のみ実施 下記
18:00				キッズスクール (ブレイクダンス)	5/21(水)のみ実施 下記 10:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 10:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 10:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 10:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 11:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 11:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 11:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 11:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 有料 ¥4400 (税込) 予約 1 12:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
19:00 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 6日 休講 有料 ¥220 (税込)	予約 20 19:00(30分) ZUMBA 外山 20名 有料 ¥330 (税込)	予約 8 19:00(60分) ハンモックエクササイズ Koto 8名 6日 20日 休講 有料 ¥1320 (税込)	予約 15 19:15(30分) ナイトリラクゼーション 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)		
20:00 予約 30 20:00(30分) ファンクショナルトレーニング 秋本 30名 6日 休講	予約 20 20:00(45分) ボクシングエクササイズ 外山 20名 有料 ¥330 (税込)		予約 15 20:00(30分) ストレッチボールピラティス 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)		
21:00					

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

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
9:00	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
10:00	予約 50 10:15(30分) リラクソコガ 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 8日 22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 25 11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 25名	
11:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(1日・15日・29日) エアロピクス(8日・22日) 渋谷 15名 エアロパートは隔週変更あり			予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	
12:00	予約 50 12:30(30分) エア30 渋谷 50名					
13:00		予約 20 13:15(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名		有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名		
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	予約 20 14:00(45分) body toning 盛 20名		8日 22日 実施 予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名	有料 ¥550 (税込) 予約 17 14:30 (45分) ダンベルアクア 松浦 17名	
15:00	予約 50 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	8日 22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	
16:00						
17:00				キッズスクール (バレエ)		
18:00						
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名	予約 20 19:00(30分) ZUMBA 夏美 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名			5/8(木)のみ実施 17:00(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 17:15(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 17:30(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 17:45(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 18:00(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 ヨーヨーゲーム (古谷) 有料 ¥4400 (税込) 予約 1 19:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 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			
21:00						

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 予約可能枠
有料 有料レッスン
新設 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

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
9:00						
	有料 ¥110 (税込) 予約 50	各日程 下記レッスンを行います。 ・9日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・23日 ⇒ 肩関節ウォームアップ				
	9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20				
10:00	9日 23日のみ実施 有料 ¥330 (税込) 予約 50	9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 20	10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名		
	10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名	2日 16日のみ実施 予約 20	10:15(60分) ヨガ Izumi 20名			
11:00	11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10:45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8	10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名	有料 ¥330 (税込) 予約 10	新規入会者 対象クラス 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	有料 ¥220 (税込) 予約 50	2日 16日のみ実施	11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名		有料 ¥330 (税込) 予約 6	2日 休講 新規入会者 対象クラス
	12:10(30分) ピラティス 斉藤 50名				11:40 (30分) 泳ぎ込みクラス 今井 6名	12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50	有料 ¥220 (税込) 予約 20				2日 休講
	13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名	13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名				
14:00		2日 9日 代行				
	14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名					
15:00	2日 9日 代行		有料 ¥330 (税込) 予約 20			
			15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名			
16:00			2日 9日 代行			
17:00						
18:00						
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 30	有料 ¥1100 (税込) 予約 30	有料 ¥330 (税込) 予約 20			
	19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名	19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名			
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25					
	20:00(45分) UBOUND 福田 25名					
21:00						

【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

有料

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

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。

	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	トレサボ
9:00	10:00 open					9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名	10:15(15分) ラジオ体操 &かわせみ体操 スタッフ	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 5名 10日 24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	
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:20(45分) BODY STEP HAYATO 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 17日 31日 実施	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 3日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) エンジョイアクア 小堀 25名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:30(45分) ラテンエアロ 下村 50名 3日 代行				有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名	10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ミュージックフローヨガ 吉澤 20名	有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:35(30分) 骨盤エクササイズ 下村 20名 3日 休講			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。	
14:00	有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:30(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(40分) ピラティス 吉澤 25名	有料 ¥550 (税込) 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名	有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名			
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 17日 31日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名			
16:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:15(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名						
17:00	有料 ¥220 (税込) 予約 50 17:15(30分) ボクシングエクササイズ 高野 50名 10日 24日 実施					新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名	
18:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名						
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名						
20:00							
				5/10、5/24は 下記レッスンを実施します。 場所：リノスタジオ NEW 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:50(45分) ヨガ 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。

エプロビクス系・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

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

5/3
(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。

	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	トレサボ
9:00	10:00 open					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					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		
11:00							
	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名	10:15(15分) ラジオ体操 &かわせみ体操 スタッフ			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 30 11:20(45分) BODY STEP HAYATO 30名			EVENT 予約 15 11:30(30分) バレエストレッチ 星野 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) エンジョイアクア 小堀 25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。	
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:30(45分) エアロ45 清水 50名			EVENT 有料 ¥770 (税込) 予約 9 12:20(50分) バレエ入門 星野 9名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名		
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ミュージックフローヨガ 吉澤 20名					
14:00	有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:30(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(40分) ピラティス 吉澤 25名	有料 ¥550 (税込) 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名	有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名			
15:00	予約 50 15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名						佐喜インストラクターの ホイールヨガ入門 全10回分 割引回数券販売 回数券10回分 ¥16,500(税込) ※購入日から4か月期限 都度参加 1回 1,870円(税込)
16:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:15(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名			有料 ¥550 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名			
17:00	予約 50 17:30(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名						
18:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 18:15(45分) UBOUND MACHI 25名						
19:00							新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1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。

エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)	予約	予約可能待
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

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) 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
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名		EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:30(50分) ホ・デ・イ・コン・デ・イ・シ・ョ・ン・グ 牧 20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す！		
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名			有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名		
12:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 12:00(45分) UBOUND 福田 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:00(45分) ポップピラティス NORIKO 20名			
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(15分) ラジオ体操 & かわせみ体操 スタッフ	有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	EVENT 有料 ¥1500 (税込) 予約 20 13:00(90分) ジャズダンス NORIKO 20名			
14:00	予約 50 13:50(30分) ミュージックプロ・ヨガ® 吉澤 50名					
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 17 14:40(50分) 筋膜リリース & ストレッチボールピラティス 吉澤 17名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名			
16:00	予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名			
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エア〆45 伊藤 50名		EVENT 有料 ¥1500 (税込) 予約 15 17:30(60分) クリスタルボウル 牧 10名	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。		
18:00						
19:00						
20:00						

- ・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。

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。

※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。

※スタジオ入室は予約ストラクチャーのご案内がある場合、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。

※レッスンの実施時間が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すようお願いいたします。

エロピクス系・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	予約可能枠
有料	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

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	10:00 open				有料 ¥2200 (税込) EVENT 9:00 (60分) クロールがラクに泳げる ラクロール 馬場 12名	
10:00						
11:00	予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:30(45分) Group Fight Jun 30名				
12:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名			有料 ¥550 (税込) 予約 15 12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	EVENT 予約 30 13:00(30分) ZUMBA 夏美 30名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名			新規入会者 対象クラス 予約 1 12:45(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
14:00	予約 30 13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 30 14:00(45分) ヨガ 夏美 30名				新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:15(45分) ピラティス sarry 50名				15:00 (30分) 水中バレー	
16:00		有料 ¥330 (税込) 予約 30 16:00(45分) ZUMBA TERU 30名				
17:00	EVENT 有料 ¥1100 (税込) 予約 30 17:00(60分) Group Power Matsu 30名	EVENT 予約 30 17:00(30分) STRONG NATION™ TERU 30名				
18:00			有料 ¥550 (税込) 予約 10 18:30(45分) グループコンディショニング Matsu 10名	キッズスクール (HIP HOP)		
19:00	予約 50 18:30(30分) エアロ30 伊藤 50名					
20:00						

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ます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

5/6
(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
10:00 open					
有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 10 10:00(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) シェイプアーク 小堀 25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
EVENT 予約 50 11:15(30分) ファイティングスリム 清水 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名		【参加条件】 どなたでも参加OK	有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40(30分) バタフライ 小堀 10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。
有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名		有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名			
有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:00(45分) RITMOS® 堀 50名		予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名			
EVENT 予約 50 16:30(30分) ZUMBA 外山 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:00(45分) ポップMFY 吉澤 20名				
有料 ¥330 (税込) 予約 50 17:30(45分) ボクシングエクササイズ 外山 50名			キッズスクール (ブレイクダンス)		

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)	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

	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

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

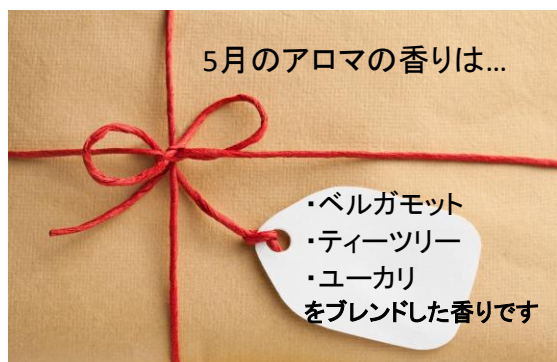
上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

予 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。

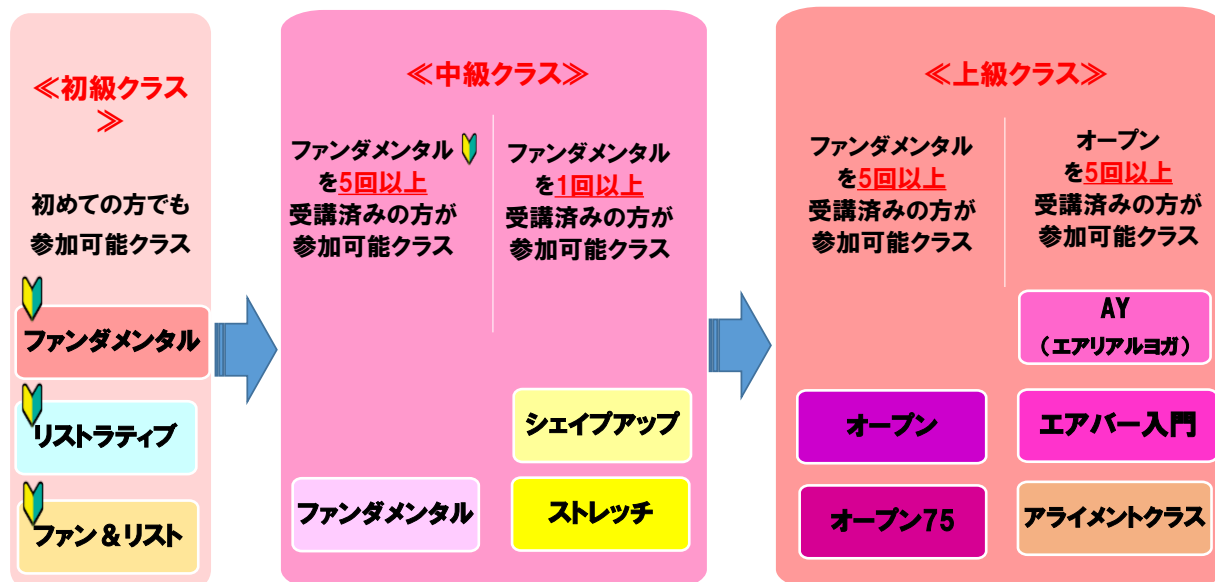
15分前にスタジオへお越しください。

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。

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ぐします。初めての方でも参加できます。

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。

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。

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。**

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。**

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きます。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。

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。

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。**