

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.07

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	トレサボ
9:00	有料 ¥110 (税込) 予約 50					
10:00	9:40(20分) ウオーミングアップ 田中 50名 21日 休講	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 21日 休講	10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名	21日 休講 予約 15 10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名 有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名 21日 休講	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 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
11:00	10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名				
12:00	12:20(45分) エアロ45 堀 50名 21日 休講	12:25(50分) フラ MAKI 30名 21日 休講	13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名 7日 21日実施	12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名		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	13:20(30分) ステップ入門 堀 30名 21日 休講	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 21日 休講	13:30(30分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名 7日 21日実施			
14:00	14:15(45分) ピラティス sarry 50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					15:00 (30分) 水中バレエ	
16:00						
17:00						
18:00				キッズスクール (HIP HOP)		
19:00	18:30(30分) バレー 栗原 50名 7日 実施	19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 21日 休講	19:00(45分) FR ピラティス MAYU 20名 21日 休講	19:15(50分) バレエ基礎 栗原 9名 7日 実施		
20:00	20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) グルーブトレーニング Matsu 10名			
21:00						

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♪

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分前までにこ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
- 新設レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス