

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.07

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>有料 ¥110 (税込) 予約 50 9:40(20分) 股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名</p> <p>11日 25日のみ実施 有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名</p> <p>予約 50 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 50 12:10(30分) ピラティス 斉藤 50名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名</p> <p>予約 45 14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名</p> <p>有料 ¥330 (税込) Les Mills 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名</p> <p>有料 ¥330 (税込) Les Mills 予約 50 20:00(45分) BODY ATTACK 大友 50名</p>	<p>各日程 下記レッスンをを行います。 ・11日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・25日 ⇒ 肩関節ウォームアップ</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名</p> <p>予約 20 10:45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名</p> <p>11日 18日のみ実施</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名</p> <p>有料 ¥1100 (税込) 予約 30 19:20(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名</p> <p>予約 8 11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名</p>	<p>予約 15 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名</p> <p>有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名</p> <p>予約 10 11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 18日休講 予約 10 11:10 (30分) クロール (初級) 今井 10名</p> <p>予約 10 11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名</p> <p>18日 休講</p>	<p>新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>

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た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)
- 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