

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.08

8/11
(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	トレサポ
9:00	10:00 open					
10:00	予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名		有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名			
11:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名			EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:15 (45分) AQUA ZUMBA® & じゃんけん列車!! TERU 25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 15 12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名		
13:00	有料 ¥330 (税込) 予約 30 13:20(45分) ステップ初中級 堀 30名	EVENT 予約 22 13:00(30分) ZUMBA TERU 22名				
14:00	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 30 14:30(45分) ツールピラティス sarry 30名	EVENT 14:00(30分) 盆踊り				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	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:30(45分) ヴァンヤサslowヨガ sarry 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名			15:00 (30分) 水中バレー	
16:00			有料 ¥550 (税込) 予約 10 18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名			
17:00						
18:00	予約 50 18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名					
19:00						
20:00	20:00close					

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 2025.08

8/20
(水)

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 有料スクール
9:00					予約 10 9:10 (50分) あさすい 小堀 10名
	10:00 open				
10:00					
11:00	予約 50 11:00(30分) ヨガ 吉崎 50名				有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) シェイプアクア 小堀 25名
12:00					有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40 (30分) 背泳ぎ 小堀 10名
13:00					
14:00		EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 20 14:30(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20名			
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	予約 50 19:15(30分) ZUMBA TERU 50名				
20:00	予約 50 20:00(30分) エアロ初級 TERU 50名				
21:00					

音楽に動きと呼吸を合わせながら
ひとつひとつのポーズを滑らかに繋ぎ、
最後は1曲に合わせて全てを繋げる
フロースタイルのヨガです！

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		オンライン実施レッスン
ハンモック系		シューズ不要
プール系		初心者向け

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.08

8/27

(水)

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
9:00	10:00 open				
10:00					
11:00	 予約 50 11:00(30分) ヨガ 吉崎 50名				
12:00					
13:00					
14:00		EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 20 14:30(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20名			
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	 予約 50 19:15(30分) ZUMBA TERU 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 19:00(45分) BODY STEP Mari 15名			
20:00	 予約 50 20:00(30分) エアロ初級 TERU 50名				
21:00					

音楽に動きと呼吸を合わせながら
ひとつひとつのポーズを滑らかに繋ぎ、
最後は1曲に合わせて全てを繋げる
フロースタイルのヨガです！

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		オンライン実施レッスン
	ハンモック系		シューズ不要
	プール系		初心者向け