

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.08

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。

8/13(水)~8/17(日)

上記期間は夏季休館日となり、レッスンは休講となります。

※8/12(火)~8/19(火)本館プールは終日利用中止となります。

※8/18(月)、8/19(火)は別館プールが利用可能となります。
 (利用時間 9:00-12:30)

※8/20(水)、8/27(水)は特別営業をいたします。
 (営業時間 10:00-22:00)

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 9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名 11日 休講 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 11日 休講 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名 12:25(50分) フラ MAKI 30名 11日 休講 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 11日 休講 14:15(45分) ピラティス sorry 50名	10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名 4日 18日 実施	12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名 19:15(50分) バレエ基礎 栗原 9名 18日 25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 15:00 (30分) 水中バレー	11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 11日 休講 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 11日 休講 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
18:30(30分) バレト 栗原 50名 18日 25日 実施 19:15(30分) エアロ30 伊藤 50名 20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名 11日 18日 休講 20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	19:00(45分) FR ピラティス MAYU 20名 11日 休講 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名	キッズスクール (HIP HOP)		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日 休講 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 11日 休講 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名

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♪

8/25(月)は24Hゴルフにて
 下記レッスンの実施がございます。

8/25(月)のみ実施

19:00(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
19:15(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
19:30(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
19:45(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
20:00(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
20:15(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
20:30(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
20:45(15分)	予約 2
打席 アプローチ (古谷)	
21:00 (30分)	予約 1
ゴルフパーソナル 古谷 1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