湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.08

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。

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

- 9:00 **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 — 8日 22日のみ実施
- 10:00 **有料￥330（税込）** 予約 50 — 10：15(45分) エアロシェイプ 清水 50名
- 11:00 予約 50 — 11：20(30分) ファイティングスリム 清水 50名
- 12:00 **有料￥220（税込）** 予約 50 — 12：10(30分) ピラティス 斉藤 50名
- 13:00 **有料￥330（税込）** 予約 50 — 13：00(45分) HIP HOP 斉藤 50名
- 14:00 予約 45 — 14：30(30分) 癒しヨガ 盛 45名
- 19:00 **有料￥330（税込）** LesMills 予約 30 — 19：00(45分) BODY STEP 秋本 30名 — 22日 代行
- 20:00 **有料￥330（税込）** LesMills 予約 50 — 20：00(45分) BODY ATTACK 大友 50名

2スタジオ

各日程 下記レッスンを行います。
・8日 ⇒ 股関節ウォームアップ
・22日 ⇒ 肩関節ウォームアップ

- **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 — 29日のみ実施
- 予約 20 — 10：45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名 — 29日のみ実施
- **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
- **有料￥1100（税込）** 予約 30 — 19：20(50分) "SOUL＆ DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名

リノ

- **有料￥550（税込）** 予約 20 — 10：15(60分) ヨガ Izumi 20名
- **有料￥1320（税込）** ANTIGRAVITY 予約 8 — 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 20 — 15：10(50分) ダンベルピラティス 盛 20名
- **有料￥330（税込）** 予約 20 — 19：00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名

ヨガスタジオ

- 予約 15 — 10：00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名
- **有料￥770（税込）** 予約 9 — 10：45(50分) バレエ基礎 YUI 9名

本館プール

- **有料￥330（税込）** 22日休講 予約 10 — 11：10（30分） クロール（初級） 今井 10名
- **有料￥330（税込）** 予約 10 — 11：50（30分） 平泳ぎ（初級） 今井 10名 — 22日 休講

トレサポ

- **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
- **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

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