

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.10

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
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	各日程 下記レッスンをを行います。 ・10日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・24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		予約 15 9:25(30分) バレエストレッチ 直井 15名		
10:00 10日 24日のみ実施 有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名	3日 17日 実施 有料 ¥220 (税込) 予約 20 10:45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名	有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名	有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:05(50分) バレエ基礎 直井 9名		
11:00 予約 50 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	3日 17日 実施	3日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:10 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名	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
12:00 有料 ¥220 (税込) 予約 50 12:10(30分) ピラティス 斉藤 50名		有料 ¥1320 (税込) 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 10 11:50 (30分) 初めてバタフライ 今井 10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
13:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名	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				
14:00 予約 45 14:30(30分) 癒しヨガ 盛 45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			
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00 有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	NEW 予約 22 19:00(30分) ZUMBA K 22名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:00(45分) ベーシックヨガ 吉崎 20名			
20:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) BODY COMBAT K 50名	NEW				
21:00 10/17～レッスンスタート					

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