

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.09

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。

	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	本館プール	トレサボ
9:00	有料 ¥110 (税込) 予約 50					
10:00	9:40(20分) ウオームアップヨガ 田中 50名		有料 ¥550 (税込) 予約 20			
11:00	15日 休講 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名	10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名			新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名			レッスン開始5分前より コース変更をいたします	新規入会者 対象クラス 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:00	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 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名 1日 15日実施	12:15(50分) 予約 15 ハタヨガ ナカシマ トオル 15名		
14:00	13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	13:30(30分) 予約 30 ヨガ MAKI 30名				新規入会者 対象クラス 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:15(45分) ピラティス sarry 50名	15日 休講			15:00 (30分) 水中バレー	
16:00						
17:00						
18:00				キッズスクール (HIP HOP)		
19:00	18:30(30分) 予約 50 バレトン 栗原 50名 8日 29日 実施	19:00(45分) 予約 30 バランスコーディネーション 管 30名 15日 休講		19:15(50分) 予約 9 バレエ基礎 栗原 9名 8日 29日 実施		
20:00	20:00(30分) 予約 50 ZUMBA TERU 50名	20:00(45分) 予約 30 HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) 予約 10 グルーブトレーニング Matsu 10名 15日 休講			
21:00						

**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♪

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分前までに越越しいただき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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.09

火曜日

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	24Hゴルフ	シニアスタジオ
9:00	23日 休講 予約 50 9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)				有料スクール 予約 10 9:10 (50分) あさすい 小堀 10名 23日 休講	9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
10:00	10:10(45分) エアQ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)	10:00(40分) ピラティス 後藤 20名 23日 休講	10:00(50分) ホーイル体幹ストレッチ 佐喜 10名 23日 休講	10月からは有料レッスン予定 10:15(45分) 美軸メソッド 雅 15名 23日 休講	NEW 11:00 (30分) シェイプアップ 小堀 25名 有料 ¥330 (税込)		
11:00	11:10(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 23日 休講	11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)	11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名 23日 休講	11:15(50分) やさしいバレエ基礎 雅 9名 23日 休講	11:40 (30分) 背泳ぎ 小堀 10名 有料 ¥330 (税込)		2日 16日 30日 実施 有料 ¥550 (税込) 予約 8
12:00	12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)	11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)	12:30(30分) フライングフィットネス 奈良 20名 16日 代行 23日 休講		【参加条件】 どなたでも参加OK		11:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 8名
13:00		13:10(30分) リラクゼーションボール (2日・30日) トレーニング&リカバリーボール (9日) 奈良 18名 16日 代行 23日 休講	13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)		14:00 (30分) ウォーク&ストレッチ Anna 25名 23日 休講		
14:00	14:00(45分) RITMOS@ 堀 50名 有料 ¥330 (税込)	14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名 9日 23日 実施 有料 ¥330 (税込)	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 予約 18				9日 23日 実施 有料 ¥550 (税込) 予約 8
15:00	15:20(45分) バーシックエアQ45 星 50名 23日 休講	15:20(45分) ステップ Anna 15名 23日 休講					15:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 8名
16:00							
17:00							
18:00				キッズスクール (ブレイクダンス)			
19:00	19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 23日 休講	19:00(30分) ZUMBA 外山 22名 予約 22		19:15(30分) ナイトリラクゼーション 吉澤 15名 2日 23日 休講			
20:00	20:00(45分) BODY ATTACK 安保 50名 有料 ¥330 (税込)	20:00(45分) ボクシングエクササイズ 外山 20名 有料 ¥330 (税込)	20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名 23日 休講	20:00(30分) ストレッチボールピラティス 吉澤 15名 2日 23日 休講			
21:00							

ゴルフレッスンについて

- ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。
- ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。
- ・ゴルフレッスンは月1回まで無料でご参加いただけます。
- ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか1回が無料対象です。
- ・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。
- ※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。
- 2025年1月より
【ゴルフオプション】誕生!!
オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。
- ゴルフオプション(3回分)
⇒ 8,800円(税込)
- オプションの追加はフロントで承ります。

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サイトにのご案内いたします。
- ※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)	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)		新規レッスン
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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.09

木曜日

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	24Hゴルフ	シニアスタジオ
9:00 有料 ¥110 (税込) 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名					9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
10:00 予約 50 10:15(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 5名 4日 18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		
	有料 ¥330 (税込) 予約 15 11:15(30分) 太極拳 溝口 35名			有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	参加者が 4名以上 の場合は2コース 使用します。	有料 ¥550 (税込) 予約 12 11:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 12名
12:00 予約 50 12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名				有料 ¥330 (税込) 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名		
13:00 予約 30 13:20(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名			有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名		参加者が 7名以上 の場合は2コース 使用します。	
14:00 有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 14:00(45分) body toning 盛 20名	11日 25日 実施 予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 11日 25日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 24 14:30 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名		
15:00 予約 50 15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥220 (税込) 予約 15 15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名		有料スクール 予約 12 15:25 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名		有料 ¥550 (税込) 予約 12 15:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 12名
			キッズスクール (バレー)			
19:00 有料 ¥330 (税込) 予約 50 19:00(45分) BODY ATTACK 田村 50名	予約 22 19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名	有料 ¥550 (税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名		ゴルフレッスンについて ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。 ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。 ・ゴルフレッスンは月1回まで無料でご参加いただけます。 ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか1回が無料対象です。 ・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。 ※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。 2025年1月より 【ゴルフオプション】誕生!! オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。 ゴルフオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込) オプションの追加はフロントで承ります。	9/4(木)、9/25(木)は24H 下記レッスンの実施がございます。 9/4(木)のみ実施 17:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 17:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 18:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷) 有料 ¥4400 (税込) 予約 1 19:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	9/25(木)のみ実施 14:45(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 15:00(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 15:15(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 15:30(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 15:45(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 16:00(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 16:15(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 16:30(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 16:45(15分) 予約 2 打席 FW/UT (古谷) 有料 ¥4400 (税込) 予約 1 16:45 (30分) 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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.09

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 12日 26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 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名 有料 ¥220 (税込) 予約 50 12:10(30分) ピラティス 斉藤 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名 14:30(30分) 癒しヨガ 盛 45名 有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) BODY ATTACK 大友 50名	各日程 下記レッスンをを行います。 ・12日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・26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 5日 26日 実施 予約 20 10:45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名 5日 26日 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	有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20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 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	予約 15 9:25(30分) バレエストレッチ 直井 15名 予約 9 10:05(50分) バレエ基礎 直井 9名 予約 10 11:10 (30分) 初めてバタフライ 今井 10名 予約 10 11:50 (30分) 初めてバタフライ 今井 10名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:10 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10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 19日 休講	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もスタジオ入室は出来かねます。開始5分前までにお願いします。

	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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.09

土曜日

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。
 無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	本館プール	24Hゴルフ	トレスポ
10:00 open						
有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名	10:15(15分) ラジオ体操 & かわせみ体操 スタッフ	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 5名 6日 20日 実施			9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	
有料 ¥330 (税込) 予約 30 11:20(45分) BODY STEP HAYATO 30名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 13日 27日 実施	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 6日 20日 休講		有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) エンジョイアクア 小堀 25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 AITO 1名 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 AITO 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:30(45分) ラテンエアロ 下村 50名				有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名		
有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ミュージックフロアヨガ 吉澤 20名	有料 ¥220 (税込) 予約 20 13:35(30分) 骨盤エクササイズ 下村 20名		レッスン開始5分前より コース変更をいたします		
有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(40分) ピラティス 吉澤 25名	有料 ¥550 (税込) 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名	有料 ¥1870 (税込) 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名			新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:15(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 6日 20日 実施	有料 ¥550 (税込) 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名			
有料 ¥220 (税込) 予約 50 17:15(30分) ボクシングエクササイズ 高野 50名 13日のみ実施		予約 20 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 6日 20日 実施				
予約 50 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名			9/13のみ 下記レッスンを実施します。 場所: リノスタジオ 有料 ¥330 (税込) 予約 20 15:50(45分) ヨガ 高野 20名			
21:00 close						

佐喜インストラクターの
ホイールヨガ入門

全10回分 割引回数券販売
 回数券10回分 ¥16,500(税込)
 ※購入日から4か月間
 都度参加 1回 1,870円(税込)

ゴルフレッスンについて

- ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。
 - ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。
 - ・ゴルフレッスンは月1回まで無料でご参加いただけます。
 - ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか1回が無料対象です。
 - ・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。
- ※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。

2025年1月より
 【ゴルフオプション】誕生!!
 オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。

ゴルフオプション(3回分)
 ⇒ 8,800円(税込)

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分前までにお越し下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)		新規レッスン
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

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 2025.09

9/15
(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						
11:00	10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名 予約 50	10:20(30分) 身体調整 Sato 30名 予約 30	10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名 予約 20 有料 ¥550 (税込)			
12:00	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名 予約 50	Event 有料 ¥330 (税込) 11:10(60分) BODY COMBAT 光山 20名 予約 20	11:40(30分) メンズヨガ 田中 20名 予約 20 男性限定			新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 予約 1
13:00	12:20(45分) エアロ45 堀 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)			12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名 予約 15 有料 ¥550 (税込)	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	新規入会者 対象クラス 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 予約 1
14:00	13:20(45分) ステップ初中級 堀 30名 予約 30 有料 ¥330 (税込)		13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名 予約 5 有料セッション 有料 ¥2200 (税込)			新規入会者 対象クラス 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名 予約 1
15:00	14:30(45分) ヨガピラ sarry 50名 予約 50 Event 有料 ¥330 (税込)	15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名 予約 30 有料 ¥550 (税込)			15:00 (30分) 水中バレー	
16:00	16:00(30分) CIRCL Mobility TERU 50名 予約 50 Event					
17:00	17:00(30分) ZUMBA TERU 50名 予約 50					
18:00				キッズスクール (HIP HOP)		
19:00	18:30(30分) エアロ30 伊藤 50名 予約 50					
20:00						

9/15(月)は24Hゴルフにて
下記レッスンの実施ががございます。

9/15(月)のみ実施		
7:30(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
7:45(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
8:00(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
8:15(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
8:30(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
8:45(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
9:00(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
9:15(15分)	予約 2	
打席	バター (古谷)	
有料 ¥4400 (税込)		
9:30 (30分)	予約 1	
ゴルフパーソナル	古谷 1名	

20:00 close

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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.09

9/23
(火・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	24Hゴルフ
10:00 OPEN					9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名		有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) シェイプアクア 小堀 25名	9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名			有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40 (30分) 背泳ぎ 小堀 10名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
	Event 予約 22 13:00(45分) ZUMBA K 22名			【参加条件】 どなたでも参加OK	10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
有料 ¥550 (税込) 予約 50 14:00(60分) RITMOS@ 堀 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名			
Event 有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:15(45分) BODY COMBAT 安保 50名		予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名			
有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:15(45分) BODY ATTACK 安保 50名					
予約 50 17:30(30分) ZUMBA 外山 50名					
有料 ¥330 (税込) 予約 50 18:30(45分) ボクシングエクササイズ 外山 50名					

20:00 close

ゴルフレッスンについて

- ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。
- ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。
- ・ゴルフレッスンは月1回まで無料でご参加いただけます。
- ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか1回が無料対象です。
- ・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。

※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。

2025年1月より
【ゴルフオプション】誕生！！
オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。

ゴルフオプション(3回分)
⇒ 8,800円(税込)
オプションの追加はフロントで承ります。

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サイトにのご案内いたします。
- ※**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		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

ハンモックエクササイズ 2025.9 Lesson Schedule

レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					11:40 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8	
7	8	9	10	11	12	13
					11:40 Izumi 8名 リストラティブ 予約 8	11:40 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8						
14	15	16	17	18	19	20
					11:40 Izumi 8名 オープン 予約 8	
15:00 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8						
21	22	23	24	25	26	27
					11:40 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	11:40 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8						
28	29	30				
15:00 Izumi 8名 オープン 予約 8						

【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

予約 WEB予約枠



初めての方でも
ご参加いただける
レッスンです。



《参加時の注意》

・持病をお持ちの方

・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

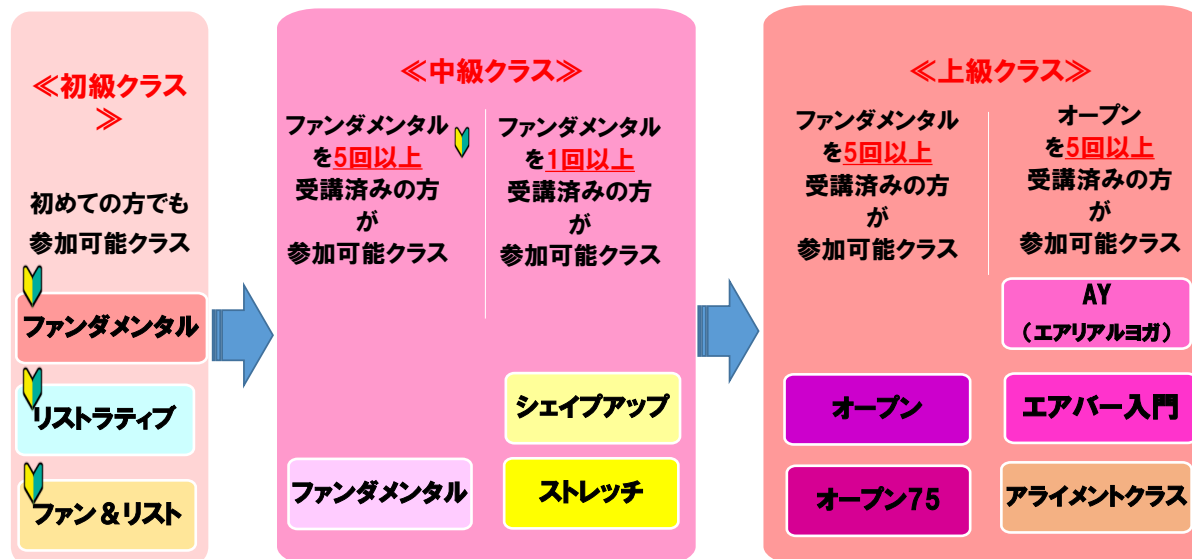
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。



ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

ファンダメンタル(初心者クラス)

★☆☆☆♡

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

ファン&リスト

★☆☆☆♡

ファンダメンタル♡とリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

シェイプアップ

★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。

ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン

★★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

AY(エアリアルヨガ)

★★★★☆

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。オープン5回以上受講してからご参加ください。

アライメントクラス

★★★★☆

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドと

ヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。

リストラティブ

★☆☆☆♡

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル

★★☆☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。

ファンダメンタル♡を5回以上受講してからご参加ください。

ストレッチ

★★☆☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。

ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン75

★★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

エアバー入門

★★★★☆

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。オープン5回以上受講してからご参加ください。