

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.10

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	トレサポ
9:00						
9:40	有料 ¥110 (税込) 予約 50					
10:00	9:40(20分) ウォームアップヨガ 田中 50名					
10:30	13日 休講 予約 50					
11:00	10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名					
11:30	11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 予約 30	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 予約 1
12:00	12:20(45分) エアロ45 堀 50名	12:25(50分) フラ MAKI 30名		12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 15名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:00	13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名	13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名			14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
14:00	14:15(45分) ピラティス sarry 50名					
15:00					15:00 (30分) 水中バレー	
16:00						
17:00						
18:00				キッズスクール (HIP HOP)		
18:30	18:30(30分) バレトン 栗原 50名					
19:00	19:15(30分) エアロ30 伊藤 50名	19:00(45分) バランスコーディネーション 管 30名		19:15(50分) バレエ基礎 栗原 9名		
20:00	20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) グルーブトレーニング Matsu 10名			
21:00						

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

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♪

Matsu IRによる
『リカバリータイム』