

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.12

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	本館プール	トレサボ
	10:00 open				
10:00		10:15 ラジオ体操	有料 ¥550 (税込)		
11:00	予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	予約 30 10:30(30分) 身体調整 Sato 30名	予約 20 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 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名	予約 20 12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 20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 予約 1 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 8日 22日実施		
14:00	予約 30 13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名			新規入会者 対象クラス 予約 1 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			15:00 (30分) 水中バレー	
16:00					
17:00					
18:00		キッズスクール (HIP HOP)			
19:00	予約 50 18:30(30分) バレトン 栗原 50名 22日 実施	予約 9 19:15(50分) バレエ基礎 栗原 9名 22日 実施	予約 20 19:00(45分) バランスコーディネーション 管 20名		予約なし！ 参加無料！ Matsu IRIによる 『リカバリータイム』 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♪
20:00	予約 50 20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	予約 30 20:15(45分) HIP HOP hikaZe 30名	予約 10 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名 15日 休講		
21:00					

お願い

※少しでも体調のすれないう方は、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。**

※レッスンの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。

※スタジオ入会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超えてのスタジオ入室は出来ません。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。

	エロピダス系・有価設計 (シューズ必須)		予約可能枠
	トレーニング系(シューズ必須)		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

年末年始のご案内

2025年 12/29(月) ~ 2026年 1/2(金)

上記期間は年末年始の為、**本館**は休館となります。

年始は2026年1/3(土)より営業致します。

1/3(土)、1/4(日)の営業時間は(10:00-20:00)となります。