湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.12

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。

10：00　open

時間	1スタジオ	2スタジオ	リノ	本館プール	トレサポ
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	10:15 ラジオ体操	有料￥550（税込） 予約 20 10：15(60分) ヨガ Izumi　20名		
11:00	予約 50 11：20(30分) ファイティングスリム 清水　50名	有料￥330（税込） 予約 20 10：30(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本　20名 12日 26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 Izumi　8名	有料￥330（税込） 19日休講 予約 10 11：10（30分） 背泳ぎ（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
		有料￥330（税込） 予約 20 11：30(45分) 脚トレプラスα 阪本　20名 12日 26日 実施		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	
12:00	有料￥220（税込） 予約 50 12：10(30分) ピラティス 斉藤　50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				
15:00			有料￥330（税込） 予約 20 15：10(50分) ダンベルピラティス 盛　20名		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	有料￥330（税込） LesMills 予約 30 19：00(45分) BODY STEP 秋本　30名	予約 22 19：00(30分) ZUMBA K　22名	予約 20 19：00(30分) ベーシックヨガ 吉崎　20名		
20:00	有料￥330（税込） LesMills 予約 50 20：00(45分) BODY COMBAT K　50名	有料￥1100（税込） 予約 30 20：00(50分) "SOUL＆ DISCO" DANCE CLASS Motchy　30名			
21:00					

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。

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。

色・記号	意味	色・記号	意味
（黄）	エアロビクス系・有酸素計（シューズ必須）	予約	予約可能枠
（橙）	トレーニング系(シューズ必須)	有料	有料レッスン
（紫）	ダンス系(シューズ必須)	（赤枠）	新設レッスン
（緑）	リラクゼーション系	（足跡）	シューズ不要
（桃）	ハンモック系	（若葉マーク）	初心者向け
（青）	プール系	（クローバー）	シニア向けクラス