

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.01

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 予約 50 10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名	10:15 ラジオ体操 予約 30 10:30(30分) 身体調整 Sato 30名 12日 休講 男性限定	有料￥550 (税込) 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名 12日 休講		
11:00 予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	11:30(30分) メンズヨガ 田中 30名 12日 休講 有料￥550 (税込)	有料￥550 (税込) 12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 20名 有料セッション 有料￥2200 (税込)	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 有料￥330 (税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	12:25(50分) フラ MAKI 30名 12日 休講	13:00 予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30名 12日 休講	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 予約 30 13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	14:00 予約 6 14:15(60分) ピックルボール 内富 6名	15:00 (30分) 水中バレー	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 Les Mills 15:15(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名				
16:00				
17:00				
18:00	キッズスクール (HIP HOP)			
19:00 予約 50 18:30(30分) パレトン 栗原 50名 19日 26日 実施	19:00 有料￥770 (税込) 予約 9	19:00 有料￥330 (税込) 予約 20 19:15(50分) パレエ基礎 栗原 9名 19日 26日 実施	予約なし! 参加無料! Matsu IR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。	
20:00 予約 50 20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	20:00 有料￥550 (税込) 予約 30 20:15(45分) HIP HOP hikaZe 30名	20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名 予約 10	出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪	
21:00				

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共に任意になります。**
- ※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。
- ※レッスン実施時間と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。

レッスン開始5分前より
コース変更をいたします

1/5(月)は24Hゴルフにて
下記レッスンの実施がございます。

1/5(月)のみ実施
17:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
17:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
18:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
18:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
18:30(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
18:45(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
19:00(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
19:15(15分) 予約 2 打席 UT/FW (古谷)
有料￥4400 (税込)
予約 1 19:30 (30分) ゴルフバーソナル 古谷 1名

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。

	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	新設レッスン
	リラクゼーション系			
	ハンモック系			
	プール系			
				シニア向け
				初心者向け