

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	トレサポ
10:00 open				
10:30(30分) 予約 50 STRONG NATION™ 竹内 50名	10:15 ラジオ体操 10:30(30分) 予約 30 身体調整 Sato 30名 12日 休講 男性限定	有料 ¥550 (税込) 10:20 (60分) 予約 20 デトックスヨガ 田中 20名 12日 休講	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 11:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名
11:30(30分) 予約 50 ヨガ ナカシマトオル 50名	11:40(30分) 予約 30 メンズヨガ 田中 30名 12日 休講	有料 ¥550 (税込) 12:15(50分) 予約 20 ハタヨガ ナカシマトオル 20名		新規入会者 対象クラス 12:30(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名
有料 ¥330 (税込) 12:20(45分) 予約 50 エアロ45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 12:25(50分) 予約 30 フラ MAKI 30名 12日 休講	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 13:30(60分) 予約 5 おしりコンディショニング 松尾 タカシ 5名 5日 19日実施		新規入会者 対象クラス 14:15(30分) 予約 1 初めてトレーニング Jun 1名
13:20(30分) 予約 30 ステップ入門 堀 30名	1/26(月)限定 体験会 有料 ¥1100 (税込) 14:15(60分) 予約 6 ピクセルボール 内富 6名			
有料 ¥330 (税込) 15:15(45分) 予約 50 BODY COMBAT TSUKASA 50名			15:00 (30分) 水中バレー	
	キッズスクール (HIP HOP)			
18:30(30分) 予約 50 バレトン 栗原 50名 19日 26日 実施				
19:15(30分) 予約 50 エアロ30 伊藤 50名				
20:00(30分) 予約 50 ZUMBA TERU 50名	有料 ¥550 (税込) 20:15(45分) 予約 30 HIP HOP hikaZe 30名	有料 ¥330 (税込) 20:05(45分) 予約 10 グループトレーニング Matsu 10名		

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。
出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪

1/5(月)は24Hゴルフにて
下記レッスンの実施がございません。

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) 19:30 (30分) 予約 1 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。

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-有償鑑計 (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