

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.01

木曜日

1スタジオ	2スタジオ	リノ	本館プール	24Hゴルフ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00						
				10:00 open		
10:00	予約 50 10:20(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名	10:15 ラジオ体操 有料￥220(税込) 予約 15 10:30(30分) HIPHOPダンス Riwo 15名	有料セッション 有料￥2200(税込) 予約 5 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 5名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	9:00 (30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名 9:30 (30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名 10:00 (30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名 10:30 (30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名	ゴルフレッスンについて ・当日のご予約は、朝8時に締め切らせて いただきます。 ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。 ・ゴルフレッスンは月1回まで無料でご参加 いただけます。 ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか 1回が無料対象です。 ・2回目以降は、1レッスン ￥3,300(税込) で受講可能です。 ※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。
11:00	予約 35 11:15(30分) 太極拳 溝口 35名	11:15(45分) ボディメイク45 ステップ(8日-22日) エアロビクス(15日-29日) 渋谷 15名	有料￥330(税込) 予約 15 12:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名	有料￥330(税込) 予約 25 11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 25名	8日 22日 実施	2025年1月より 【ゴルfovオプション】誕生!! オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。 ゴルfovオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込)
12:00	予約 50 12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名	12:30(60分) ピックルボール 内富 6名	12:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名	有料￥330(税込) 予約 10 11:40 (30分) アクアスードル カオル 12名	参考	有料￥330(税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
13:00	予約 30 13:20(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名	1/15(木)限定 体験会 有料￥1100(税込) 予約 6 12:30(60分)	参考	参考	参考	有料￥330(税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
14:00	有料￥330(税込) LES MILLS 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	14:00(45分) body toning 盛 20名	有料￥330(税込) 予約 20 14:00(45分) body toning 盛 20名	有料￥550(税込) 予約 24 14:30 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名	参考	参考
15:00	予約 50 15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名	15:00(30分) FUN!トレーニング 盛 15名	有料￥220(税込) 予約 15 15:00(30分) FUN!トレーニング 盛 15名	有料スクール 予約 12 15:25 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名	参考	参考
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	有料￥330(税込) LES MILLS 予約 50 19:00(45分) BODY ATTACK 田村 50名	19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名	有料￥550(税込) 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	参考	参考	参考
20:00	有料￥330(税込) 予約 50 20:00(45分) RITMOS® 堀 50名		有料￥220(税込) 予約 20 20:00(30分) ヨガ 夏美 20名	参考	参考	参考
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**となります。
- ※レッスン参加はご予約が必要となります。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。

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)	■ トランジット系(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	■ シニア向けクラス
■ 予約	■ 有料	■ 新規レッスン	■ シューズ不要	■ 初心者向け		
■ 予約可能枠	■ 有料レッスン					