

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.01

## 木曜日

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	24Hゴルフ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
10:00 open				9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	<b>ゴルフレッスンについて</b> ・当日分のご予約は、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 <b>月1回まで無料</b> 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。 2025年1月より <b>【ゴルフオブション】誕生！！</b> 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。 <b>ゴルフオブション(3回分)</b> ⇒ 8,800円(税込)	
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 ¥330 (税込) 予約 15 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 パートは隔週変更あり	10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 タカシ 5名 8日 22日 実施	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	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		
11:15(30分) 太極拳 溝口 35名	12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名	12:00(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名	11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	参加者が 4名以上の 場合は2コース使 用します。	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	
13:20(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名	12:30(60分) ビククルボール 内富 6名	14:00(45分) body toning 盛 20名 15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名	14:30 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名 15:25 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名	参加者が 7名以上の 場合は2コース使 用します。	麻雀クラスの予約受付は実施の2日前で 締め切りです。 <b>麻雀クラスの遂行人数は3名となります。</b> 締切日までに予約人数が2名以下の場合は、 クラス枠の実施は無しとなり、 ご予約をキャンセルさせていただきます。 キャンセルの場合は前日までにクラブ より実施無しのご連絡をいたします。	
14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名	19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名				
19:00(45分) BODY ATTACK 田村 50名	20:00(45分) RITMOS® 堀 50名	20:00(30分) ヨガ 夏美 20名			<b>年末年始のご案内</b> 2025年 12/29(月) ~ 2026年 1/2(金) 上記期間は年末年始の為、 <b>本館は休館</b> 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、ご来館をご遠慮ください。
- ※レッスン内容に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ようお願いいたします。

エアロビクス系-有酸素計 (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