

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.01

1/12  
(月・祝)

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				
	10:15 ラジオ体操			
10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名				
11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名				新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
有料 ¥330 (税込) 12:20(45分) エアロ45 堀 50名 EVENT		有料 ¥550 (税込) 12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 20名	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 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
有料 ¥330 (税込) 13:20(45分) ステップ初級45 堀 30名	Event 13:15(30分) CIRCL Mobility TERU 30名			
14:20(30分) ZUMBA TERU 50名				新規入会者 対象クラス 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
有料 ¥330 (税込) 15:15(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名	有料 ¥550 (税込) 15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名		15:00 (30分) 水中バレー	
EVENT 有料 ¥1100 (税込) 16:30(60分) ビックルボール 内富 6名				
18:00(30分) エアロ30 伊藤 50名	キッズスクール (HIP HOP)	有料 ¥550 (税込) 18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名		

20:00 close

## 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)		新設レッスン
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