

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			
11:00 予約 50 11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名				
12:00 有料¥330(税込) 予約 50 12:20(45分) エアロ45 堀 50名 EVENT	12:15(50分) 予約 20 ハタヨガ ナカシマ トオル 20名	有料¥550(税込) 予約 30 Event 13:15(30分) CIRCL Mobility TERU 30名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	
13:00 予約 30 13:20(45分) ステップ初級45 堀 30名				
14:00 予約 50 14:20(30分) ZUMBA TERU 50名				
15:00 有料¥330(税込) Les Mills 予約 50 15:15(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名	15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名	15:00 (30分) 水中バレー		
16:00 EVENT 有料¥1100(税込) 予約 6 16:30(60分) ピックルボール 内富 6名				
17:00 予約 50 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) 予約 10 18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名		
18:00				
19:00				
20:00				
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。

	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)		新規レッスン	
	リラクゼーション系		シユース不要	
	ハンモック系		初心者向け	
	プール系			シニア向けクラス