

## 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.01

金曜日

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	トレサボ
<b>10:00 open</b>				
10:00 <b>有料￥330(税込)</b> 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名   <b>予約 50</b>	10:15 ラシオ体操   <b>予約 20</b>	<b>有料￥550(税込)</b> 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名   <b>予約 20</b>		
11:00   <b>予約 50</b> 11:20(30分) ファイティングズム 清水 50名   <b>予約 20</b>	10:30(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名   <b>9日 16日 実施</b> <b>有料￥330(税込)</b>   <b>予約 20</b>	<b>有料￥1320(税込)</b> 11:40 (60分) ハンモックエクササイズ   <b>予約 8</b>	<b>有料￥330(税込)</b> 11:10 (30分) クロール(初級) 今井 10名   <b>予約 10</b>	<b>新規入会者 対象クラス</b> 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名   <b>予約 1</b>
12:00  <b>有料￥220(税込)</b> 12:10(30分) ピラティス 斎藤 50名   <b>予約 50</b>	11:30(45分) 脚トレーラス 阪本 20名   <b>9日 16日 実施</b> <b>有料￥220(税込)</b>   <b>予約 20</b>	13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名   <b>予約 20</b>	<b>有料￥330(税込)</b> 11:50 (30分) 初めてバタフライ 今井 10名   <b>予約 10</b>	<b>新規入会者 対象クラス</b> 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名   <b>予約 1</b>
13:00  <b>有料￥330(税込)</b> 13:00(45分) HIP HOP 斎藤 50名   <b>予約 50</b>				
14:00   <b>予約 45</b> 14:30(30分) 痛じヨガ 盛 45名   <b>予約 45</b>				
15:00  <b>1/9(金)限定 体験会</b> <b>有料￥1100(税込)</b> 15:30(60分) ピックルボール 内富 6名   <b>予約 6</b>		<b>有料￥330(税込)</b> 15:10(50分) ダンベルピラティス 盛 20名   <b>予約 20</b>		
16:00   <b>予約 30</b>				
17:00   <b>予約 30</b>				
18:00   <b>予約 30</b>				
19:00  <b>有料￥330(税込)</b> Les Mills 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名   <b>予約 30</b>	<b>有料￥1100(税込)</b> 19:00(30分) ZUMBA K 22名   <b>予約 22</b>	<b>有料￥330(税込)</b> 19:00(30分) ペー・シックヨガ 吉崎 20名   <b>予約 20</b>		
20:00  <b>有料￥330(税込)</b> Les Mills 20:00(45分) BODY COMBAT K 50名   <b>予約 50</b>	<b>有料￥1100(税込)</b> 20:00(50分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名   <b>予約 30</b>			
21:00   <b>予約 30</b>				

### 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お過ぎた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。

 エアロビクス系・有酸素系 (シユーズ必須)	 予約	予約可能枠
 トレーニング系(シユーズ必須)	 有料	有料レッスン
 ダンス系(シユーズ必須)	 新設レッスン	
 リラクゼーション系		シユーズ不要
 ハンモック系		初心者向け
 プール系		シニア向けクラス