

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

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。

	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