

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.01

1/3
(土・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。
無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

1スタジオ	2スタジオ	リノ	本館プール	24Hゴルフ	トレサボ
10:00 open					
10:00 有料￥330(税込) 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーヨガ sakiko 50名	10:15 ラジオ体操				
11:00 EVENT 12:30(30分) ストレッチ＆トレーニング 西脇 50名					新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
12:00 EVENT 13:15(60分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	13:15(45分) リリース＆ピラティスヨガ 大西 18名	13:30(45分) リリース＆ピラティスヨガ 大西 18名	14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名		新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
13:00 有料￥330(税込) 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	14:45(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名				新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
14:00 有料￥220(税込) 15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名					新規入会者 対象クラス 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
15:00 有料￥330(税込) 16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
16:00 17:00 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共に任意となります。**
- ※レッスン参加はご予約が必要となります。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(有効累計 (3ユーズ必須))		予約	予約可能枠
	トレーニング系(ユーズ必須)		有料	有料レッスン
	ダンス系(ユーズ必須)			新規レッスン
	リラクゼーション系			シニア向け
	ハンドボール系			初心者向け
	プール系			シニア向けクラス

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.01

土曜日

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。
無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

1スタジオ	2スタジオ	リノ	本館プール	24Hゴルフ	トレサボ
10:00 open					
10:00 有料￥330(税込) 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェータヨガ sakiko 50名 24日 休講 有料￥330(税込) 11:20(45分) BODY STEP HAYATO 30名 3日 休講	10:15 ラジオ体操 有料￥770(税込) 3日 休講 予約 9 10:30(50分) バレエ基礎 直井 9名	有料セッション 有料￥2200(税込) 予約 5 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 5名 10日 24日 実施	1/17, 1/31は 下記レッスンを実施いたします。 場所: 2スタジオ 予約 25 11:35(30分) パレスストレッチ 直井 25名		
11:00 有料￥330(税込) 11:20(45分) BODY STEP HAYATO 30名 3日 休講	有料￥550(税込) 予約 30 11:35(60分) Soul Disco hikaZe 30名 10日 24日 実施	有料￥1320(税込) 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名	有料￥330(税込) 予約 25 11:30 (30分) エンジョイアクア 小堀 25名 3日 17日 31日 休講		新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
12:00 有料￥330(税込) 12:40(30分) ラテンエアロ 下村 50名 3日 休講	有料￥330(税込) 予約 20 13:30(45分) ユージックフローヨガ 吉澤 20名 3日 休講	1月のテーマは【お尻】 有料￥220(税込) 予約 20 13:30(30分) トレーニング&リリース 下村 20名 3日 休講	12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名 3日 休講		新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
13:00 有料￥330(税込) 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料￥330(税込) 予約 20 13:30(45分) ユージックフローヨガ 吉澤 20名 3日 休講	有料￥550(税込) 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名	有料￥330(税込) 予約 18 15:00(45分) リリース&ビラティスヨガ 大西 18名 3日 17日 実施		新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
14:00 有料￥220(税込) 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	有料￥330(税込) 予約 25 14:40(40分) ビラティス 吉澤 25名 3日 休講	有料￥550(税込) 予約 10 15:40(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 3日 休講	有料￥330(税込) 予約 10 15:40(45分) リリース&ビラティスヨガ 大西 18名 3日 17日 実施		新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) ゴルフレッスン (打席) AITO 1名
15:00 有料￥330(税込) 15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名	有料￥1870(税込) 予約 10 15:40(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名 3日 休講	有料￥330(税込) 予約 20 17:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 3日 休講	1/3 休講 15:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 15:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 16:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 16:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名		新規入会者 対象クラス 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
16:00 有料￥330(税込) 16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名	有料￥550(税込) 予約 15 17:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 3日 休講	ゴルフレッスンについて ・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 月1回 まで 無料 でご参加いただけます。 ・別のゴルフレッスン(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。	ゴルフレッスンについて 2025年1月より 【ゴルフオプション】誕生！！ 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。 ゴルfovオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込)		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。
17:00 有料￥330(税込) 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名 3日 休講	有料￥550(税込) 予約 20 17:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 3日 休講				
18:00 有料￥330(税込) 19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名 3日 休講	有料￥330(税込) 予約 20 19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名 3日 休講				
19:00 20:00					
20:00 21:00 close					

お預い

※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。

