

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) 予約 50 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名	10:15 ラジオ体操				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
11:00						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
12:00	EVENT 予約 50 12:30(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 50名					
13:00	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:15(60分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:30(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名				
14:00	有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	予約 20 14:45(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名	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	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 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名
15:00	予約 50 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
16:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名					
17:00						
18:00						
19:00	20:00 close					
20:00						

年末年始

2025年 12/29
上記期間は年末年始休業
年始は2026年1/3
1/3(土)、1/4(日)の営業

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

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					
<div>有料 ¥330 (税込)</div> <div>予約 50</div> <div>10:15(45分)</div> <div>季節のアーユル</div> <div>ウェーダヨガ</div> <div>sakiko 50名</div> <div>24日 休講</div> <div>有料 ¥330 (税込)</div> <div>予約 30</div> <div>11:20(45分)</div> <div>BODY STEP</div> <div>HAYATO 30名</div> <div>3日 休講</div> <div>12:40(30分)</div> <div>ランエアロ</div> <div>下村 50名</div> <div>3日 休講</div> <div>有料 ¥330 (税込)</div> <div>予約 50</div> <div>13:30(45分)</div> <div>ボクシングエクササイズ</div> <div>西脇 50名</div> <div>3日 休講</div> <div>有料 ¥220 (税込)</div> <div>予約 20</div> <div>14:35(30分)</div> <div>ダンベルトレーニング</div> <div>竹内 20名</div> <div>15:30(30分)</div> <div>ZUMBA</div> <div>竹内 50名</div> <div>有料 ¥330 (税込)</div> <div>予約 50</div> <div>16:30(45分)</div> <div>BODY COMBAT</div> <div>安保 50名</div> <div>18:10(30分)</div> <div>STRONG NATION™</div> <div>MACHI 50名</div> <div>3日 休講</div>	<div>10:15</div> <div>ラジオ体操</div> <div>有料 ¥770 (税込)</div> <div>3日 休講 予約 9</div> <div>10:30(50分)</div> <div>バレエ基礎</div> <div>直井 9名</div> <div>有料 ¥550 (税込)</div> <div>予約 30</div> <div>11:35(60分)</div> <div>Soul Disco</div> <div>hikaZe 30名</div> <div>10日 24日 実施</div> <div>13:30(45分)</div> <div>ミュージックフローヨガ</div> <div>吉澤 20名</div> <div>3日 休講</div> <div>14:40(40分)</div> <div>ピラティス</div> <div>吉澤 25名</div> <div>3日 休講</div> <div>有料 ¥1870 (税込)</div> <div>予約 10</div> <div>15:40(60分)</div> <div>ホイールヨガ入門</div> <div>佐喜 10名</div> <div>3日 休講</div> <div>有料 ¥550 (税込)</div> <div>予約 15</div> <div>17:00(60分)</div> <div>リセット整体ヨガ</div> <div>佐喜 15名</div> <div>3日 休講</div>	<div>有料セッション</div> <div>有料 ¥2200 (税込)</div> <div>予約 5</div> <div>10:10(60分)</div> <div>3Dウォーキング</div> <div>松尾 タカシ 5名</div> <div>10日 24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>Hiromi 8名</div> <div>3日 17日 31日 休講</div> <div>1月のテーマは【お尻】</div> <div>有料 ¥220 (税込)</div> <div>予約 20</div> <div>13:30(30分)</div> <div>トレーニング&リリース</div> <div>下村 20名</div> <div>3日 休講</div> <div>有料 ¥550 (税込)</div> <div>予約 14</div> <div>14:30(60分)</div> <div>格闘技エクササイズ</div> <div>(ミット打ち 対面)</div> <div>西脇 14名</div> <div>有料 ¥330 (税込)</div> <div>予約 18</div> <div>15:50(45分)</div> <div>リリース&ピラティスヨガ</div> <div>大西 18名</div> <div>3日 17日 実施</div> <div>17:00(30分)</div> <div>骨盤調整ヨガ</div> <div>大西 20名</div> <div>3日 17日 実施</div> <div>有料 ¥330 (税込)</div> <div>予約 20</div> <div>19:10(45分)</div> <div>ボディコンディショニング</div> <div>MACHI 20名</div> <div>3日 休講</div>	<div>1/17、1/31は</div> <div>下記レッスンを実施いたします。</div> <div>場所:2スタジオ</div> <div>予約 25</div> <div>11:35(30分)</div> <div>バレエストレッチ</div> <div>直井 25名</div> <div>11:30(30分)</div> <div>エンジョイアクア</div> <div>小堀 25名</div> <div>3日 休講</div> <div>有料 ¥330 (税込)</div> <div>予約 10</div> <div>12:15(30分)</div> <div>エンジョイ水慣れ</div> <div>スイング</div> <div>小堀 10名</div> <div>3日 休講</div> <div>レッスン開始5分前より</div> <div>コース変更をいたします</div> <div>毎月月替わりで部位を</div> <div>変えてトレーニングを行</div> <div>います。</div> <div>トレーニング方法を知</div> <div>りたい新規入会者・シニ</div> <div>ア・女性の方におすすめ</div> <div>です。</div> <div>後半はストレッチとリ</div> <div>リースを行い、ケア方法</div> <div>も学べます。</div> <div>1/3 休講</div> <div>15:00(30分)</div> <div>ゴルフレッスン (打席)</div> <div>平山 2名</div> <div>15:30(30分)</div> <div>ゴルフレッスン (打席)</div> <div>平山 2名</div> <div>16:00(30分)</div> <div>ゴルフレッスン (打席)</div> <div>平山 2名</div> <div>16:30(30分)</div> <div>ゴルフレッスン (打席)</div> <div>平山 2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>AITO 1名</div> <div>新規入会者 対象クラス</div> <div>予約 1</div> <div>11:30(30分)</div> <div>初めてトレーニング</div> <div>AITO 1名</div> <div>新規入会者 対象クラス</div> <div>予約 1</div> <div>15:00(30分)</div> <div>初めてトレーニング</div> <div>AITO 1名</div> <div>新規入会者 対象クラス</div> <div>予約 1</div> <div>15:30(30分)</div> <div>初めてトレーニング</div> <div>AITO 1名</div>	
21:00 close					

参加者が
11名以上の
場合は2コース使
用します。

ゴルフフレッソンについて

・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。

・ゴルフフレッソンは月1回まで無料でご参加
いただけます。

・別日のゴルフフレッソン(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。

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フレッソンがお得にご参加
いただけます。

ゴルフオプション(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。

お願い

※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
※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分前までにお願いいたします。

エアロビクス系(有酸素系)	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

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。

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。
・別日のゴルフレッスン(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。

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。

ゴルフオプション(3回分)
⇒ 8,800円(税込)