

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.01

火曜日

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	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00					
10:00 open					
10:00 有料¥330(税込) 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名		有料¥330(税込) 10:15(40分) ピラティス 後藤 20名	有料スクール 予約 10 9:10 (50分) あさすい 小堀 10名		
11:00 有料¥330(税込) 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	10:15 ラジオ体操 予約 30	有料¥330(税込) 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名	有料¥330(税込) 予約 25 11:00 (30分) シェイプアカラ 小堀 25名	麻雀クラスの予約受付は実施の2日前で締め切ります。 麻雀クラスの進行人数は 3名 となります。 締切日までに予約人数が2名以下の場合は、クラス枠の実施は無しとなり、ご予約をキャンセルさせていただきます。 キャンセルの場合は前日までにクラブより実施無しのご連絡をいたします。	
12:00 有料¥550(税込) 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名		有料¥220(税込) 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名	有料¥330(税込) 予約 10 11:40 (30分) 平泳ぎ 小堀 10名	有料¥330(税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 4名	有料¥330(税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 4名
13:00		有料¥220(税込) 13:10(30分) リラックスボール&テニスボール (6日・20日) トレーニング&リカバリーボール (13日・27日) 奈良 18名	有料¥330(税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 20日代行	有料¥550(税込) 予約 25 14:30 (45分) オリジナルアカラ 松浦 25名	【参加条件】 どなたでも参加OK
14:00 有料¥330(税込) 14:00(45分) RITMOS@堀 50名		有料¥330(税込) 15:20(45分) ベーシックエア45 星 50名	有料¥330(税込) 予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名 20日代行	有料¥330(税込) 予約 12 15:25 (60分) 中級スイニグスクール 松浦 12名	参加者が 11名以上 の場合は2コース使用します。
15:00		キッズスクール (ブレイクダンス)	予約 20 18:30(30分) やさしいピラティス 吉澤 20名		
16:00					
17:00 1/20(火)限定 体験会 有料¥1100(税込) 予約 6 16:30(60分) ピックルボール 内富 6名					
18:00					
19:00 有料¥330(税込) Les Mills 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	予約 22 19:10(30分) ZUMBA 外山 22名	予約 20 19:15(30分) ナイアラックスヨガ 吉澤 20名			
20:00 有料¥330(税込) Les Mills 予約 50 20:00(45分) BODY ATTACK 安保 50名		有料¥330(税込) 20:00(45分) ボクシングエクササイズ 外山 20名	有料¥330(税込) 予約 20 20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名		
21:00					

1/14(水)のみ実施
18:00(15分) 予約 2 打席 バター(古谷)
18:15(15分) 予約 2 打席 バター(古谷)
18:30(15分) 予約 2 打席 バター(古谷)
18:45(15分) 予約 2 打席 バター(古谷)
19:00(15分) 予約 2 打席 バター(古谷)
19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
20:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
20:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
20:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
20:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
1/28(水)のみ実施
19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ(古谷)
有料¥4400(税込)
20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
有料¥4400(税込)
21:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名

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**、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)	予約	新路レッスン
リラクゼーション系		
ハンモック系		シューズ不要
プール系		初心者向け
シニア向けクラス		シニア向けクラス