

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			有料スクール 予約 10 9:10 (50分) あさすい 小堀 10名		
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名	10:15 ラジオ体操	有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:15(40分) ピラティス 後藤 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) シェイプアーク 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。	
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40 (30分) 平泳ぎ 小堀 10名		
12:00	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名	有料 ¥220 (税込) 予約 20 12:30(30分) フライフットネス 奈良 20名	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) 予約 18 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	【参加条件】 どなたでも参加OK	参加者が 11名以上 の 場合は2コース使用し ます。	
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:00(45分) RITMOS@ 堀 50名		13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名	有料 ¥550 (税込) 予約 25 14:30 (45分) オリジナルアーク 松浦 25名		
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 15:20(45分) ステップ Anna 15名	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名	有料スクール 予約 12 15:25 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名	1/14(水)、1/28(水)は24Hゴルフにて 下記レッスンの実施がございます。	
16:00	1/20(火)限定 体験会 有料 ¥1100 (税込) 予約 6 16:30(60分) ピクセルボール 内富 6名		20日 代行			
17:00						
18:00		キッズスクール (ブレイクダンス)	18:30(30分) やさしいピラティス 吉澤 20名			
19:00	有料 ¥330 (税込) 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) ナイトリラックスヨガ 吉澤 20名		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 バター (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:55(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 20:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 20:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 20:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 20:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 20:55(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 21:00(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名	
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) BODY ATTACK 安保 50名	予約 20 20:00(45分) ボクシングエクササイズ 外山 20名	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					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

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。