

## 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.01

1/4  
(日・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。

1スタジオ	2スタジオ	リノ	トレサボ	シニアスタジオ	シニアスタジオ	
9:00						
<b>10:00 open</b>						
10:00	<b>EVENT</b> 有料¥330(税込) 予約 50 10:15(45分) エアロ5 清水 50名		10:15 ラジオ体操			
11:00	<b>EVENT</b> 有料¥330(税込) 予約 30 11:20(45分) ステップ45 清水 30名			<b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1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。	
12:00				<b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名	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。	
13:00		<b>有料¥330(税込)</b> LesMills 予約 15 13:30(30分) ヨガ@ 渋谷 50名		<b>有料¥330(税込)</b> 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名	<b>有料¥330(税込)</b> 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名	
14:00	<b>EVENT</b> 有料¥550(税込) 予約 25 14:25(60分) BODY PUMP 樹山 25名		<b>有料¥330(税込)</b> 予約 17 14:30(50分) 筋膜リリース&ビラティス 渋谷 17名			
15:00				<b>有料¥1320(税込)</b> 予約 9 15:00(60分) パンモックエクササイズ Izumi 9名		
16:00		<b>有料¥330(税込)</b> 予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名		<b>有料¥330(税込)</b> 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名		
17:00	<b>有料¥330(税込)</b> 予約 50 16:45(45分) エアロ5 伊藤 50名					
18:00	<b>有料¥550(税込)</b> 予約 30 18:00(60分) BODY STEP 秋本 30名					
19:00						
20:00	<b>20:00 close</b>					

### 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。

#### 予約

エアロビクス系・有酸素系  
(シューズ必須)

予約

トレーニング系(シューズ必須)

有料

ダンス系(シューズ必須)

新苗レッスン

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

日曜日

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	トレサボ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00					
<b>10:00 open</b>					
10:00 <b>有料¥330(税込)</b> 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名 <b>4日 休講</b> 予約 50	10:15 ラジオ体操 予約 20	1/18は 下記レッスンを実施 いたします。 場所:リノスタジオ <b>有料¥550(税込)</b> 11:15(60分) Gear Zone 吉澤 20名 <b>4日 休講</b> 予約 20	新規入会者 対象クラス 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名	有料¥330(税込) 12:30(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20名 <b>4日 休講</b> 予約 20	有料¥330(税込) 12:30(45分) ポップラティス NORIKO 20名 <b>11日 25日 実施</b> 有料¥330(税込) 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名 <b>11日 25日 実施</b>
11:00 11:10(30分) ZUMBA 斎藤 50名 <b>4日 休講</b> 予約 50	11:15(60分) Gear Zone 吉澤 20名 <b>4日 休講</b> 予約 20	11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名	11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
12:00 <b>有料¥330(税込)</b> 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斎藤 50名 <b>4日 休講</b> 予約 50	12:30(45分) ポップラティス NORIKO 20名 <b>11日 25日 実施</b> 予約 20	12:30(45分) ポップラティス NORIKO 20名 <b>11日 25日 実施</b> 予約 20	13:00 <b>有料¥330(税込)</b> LesMills 予約 15	13:15(45分) BODY STEP Mari 15名 <b>11日 25日 実施</b> 予約 20	13:15(45分) BODY STEP Mari 15名 <b>11日 25日 実施</b> 予約 20
13:00 <b>有料¥330(税込)</b> 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名 <b>4日 代行</b> 予約 50	13:30(45分) 筋膜リース& ストレッチボールラティス 吉澤 17名 <b>4日 代行</b> 予約 17	13:30(45分) 筋膜リース& ストレッチボールラティス 吉澤 17名 <b>4日 代行</b> 予約 9	14:00 <b>有料¥330(税込)</b> LesMills 予約 25	14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名 <b>4日 代行</b> 予約 50	14:40(45分) 筋膜リース& ストレッチボールラティス 吉澤 17名 <b>4日 代行</b> 予約 9
15:00 <b>有料¥330(税込)</b> 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名 <b>4日 代行</b> 予約 25	15:00(60分) パンモックエクササイズ Izumi 9名 <b>4日 代行</b> 予約 17	15:00(60分) パンモックエクササイズ Izumi 9名 <b>4日 代行</b> 予約 9	15:00 <b>有料¥1320(税込)</b> LesMills 予約 17	15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名 <b>4日 代行</b> 予約 50	15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名 <b>4日 代行</b> 予約 50
16:00 <b>有料¥330(税込)</b> 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名 <b>4日 代行</b> 予約 50	16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名 <b>4日 代行</b> 予約 20	16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名 <b>4日 代行</b> 予約 20	17:00 <b>有料¥550(税込)</b> LesMills 予約 30	18:00(60分) BODY STEP 秋本 30名 <b>4日 代行</b> 予約 30	18:00(60分) BODY STEP 秋本 30名 <b>4日 代行</b> 予約 30
18:00					
19:00					
20:00					
<b>20:00 close</b>					

### 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
 トレーニング系(シューズ必須)	 有料
 ダンス系(シューズ必須)	 新苗レッスン
 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