

# 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	トレサポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00	10:00 open					
10:00	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 50</b> 10:15(45分) エアロ45 清水 50名	<b>10:15</b> <b>ラジオ体操</b>		<b>新規入会者 対象クラス</b> <b>予約 1</b> 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。 <b>麻雀クラスの進行人数は3名となります。</b> 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	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 30</b> 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> <b>予約 1</b> 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名			
12:00					<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 4</b> 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> <b>予約 4</b> 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
13:00		<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 15</b> 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名				
14:00	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 25</b> 14:25(60分) BODY PUMP 樹山 25名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 17</b> 14:30(50分) 筋膜リリース&ピラティス 渋谷 17名				
15:00			<b>有料 ¥1320 (税込)</b> <b>予約 9</b> 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名			
16:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 50</b> 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> <b>予約 20</b> 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名			
17:00						
18:00	<b>有料 ¥550 (税込)</b> <b>予約 30</b> 18:00(60分) BODY STEP 秋本 30名					
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-有酸素計 (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

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。

10:00 open

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

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**遂行人数は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。

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。

20:00 close

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)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系

予約

有料

新規レッスン

シューズ不要

初心者向け

シニア向けクラス