

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.04

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					
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>10:15(45分) 季節のアーユル ウェーダガ sakiko 50名</p>	<p>10:15 ラジオ体操</p> <p>有料 ¥770 (税込) 予約 9</p> <p>10:30(50分) バレエ基礎 直井 9名</p>	<p>有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 予約 5</p> <p>10:10(60分) おしりコンディショニング (4日-18日) 3Dウォーキング(11日-25日) 松尾 タカシ 5名</p>	<p>4/4、4/18は 下記レッスンを実施いたします。 場所:2スタジオ</p> <p>予約 22 11:35(30分) バレエストレッチ 直井 22名</p>		<p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>
<p>有料 ¥1100 (税込) 予約 6</p> <p>11:20(60分) ピックルボール 内富 6名</p> <p>11日 代行</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 30</p> <p>11:35(60分) Soul Disco hikaZe 30名</p> <p>11日 25日 実施</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>11:40(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名</p> <p>11日 18日 休講</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25</p> <p>11:30 (30分) エンジョイアーク 小堀 25名</p>	<p>参加者が 11名以上 の場合は2コース使 用します。</p>	
<p>予約 50</p> <p>12:40(30分) ラテニアロ 下村 50名</p>		<p>11日 18日 休講</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイング 小堀 10名</p>		
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名</p>		<p>今月のテーマは【お尻】 有料 ¥220 (税込) 予約 20</p> <p>13:30(30分) トレーニング&リリース 下村 20名</p>	<p>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p>		
<p>予約 20</p> <p>14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 15</p> <p>14:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 14</p> <p>14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名</p>	<p>毎月月替わりで部位を 変えてトレーニングを行 います。 トレーニング方法を知 りたい新規入会者・シニ ア・女性の方におすすめ です。 後半はストレッチトリ ーンスを行い、ケア方法 も学べます。</p>	<p>15:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>15:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>16:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>16:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	<p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>
<p>予約 50</p> <p>15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名</p>	<p>予約 10</p> <p>15:20(60分) ホイルヨガ入門 佐喜 10名</p> <p>4月お試し価格にて実施</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 18</p> <p>15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名</p> <p>4日 18日 実施</p>			
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名</p>		<p>予約 20</p> <p>17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名</p> <p>4日 18日 実施</p>			
<p>予約 50</p> <p>18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名</p>	<p>ゴルフレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当日のご予約は、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。 <p>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。</p> <p>ゴルフオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込)</p>	<p>4/11(土)は24Hゴルフにて 下記レッスンの実施がございます。</p> <p>4/11(土)のみ実施</p> <p>18:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>18:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</p> <p>有料 ¥4400 (税込) 予約 1</p> <p>20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p>	
21:00 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。

	エプロン系・有償会計 (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)			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