

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.04

## 木曜日

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	24Hゴルフ	シニアスタジオ	シニアスタジオ																		
<b>10:00 open</b>																								
<p>10:20(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名</p> <p>11:15(30分) 太極拳 溝口 35名</p> <p>12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名</p> <p>13:20(30分) ストレッチ&amp;エクササイズ 盛 30名</p> <p>14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> <p>15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名</p>	<p>10:15 ラジオ体操 有料 ¥220 (税込) 予約 15</p> <p>10:30(30分) HIPHOPダンス Riwo 15名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>11:15(45分) ボディメイク45 ステップ(2日-16日・30日) エアロピクス(9日-23日) 渋谷 15名</p> <p>13:00(45分) 美軸メソッド 雅 22名</p> <p>14:00(50分) やさしいバレエ基礎 雅 9名</p> <p>14:30(60分) ヒッパルホール (自主練クラス) ※専用チケットをお持ちの方のみ参加可能</p> <p>19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名</p> <p>20:00(45分) BODY COMBAT K 20名</p>	<p>10:20(30分) チェアトレーニング 佐喜 10名</p> <p>11:10(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名</p> <p>14:00(45分) body toning 盛 20名</p> <p>15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名</p>	<p>11:00(30分) アクアワーク&amp;リズム カオル 25名</p> <p>11:40(30分) アクアヌードル カオル 12名</p> <p>14:50(45分) ダンベルアクア 松浦 24名</p> <p>15:40(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名</p>	<p>9:00(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>9:30(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:00(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:30(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>30日 休講</p>	<p><b>ゴルフレッスンについて</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・当日のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。</li> <li>・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。</li> <li>・ゴルフレッスンは<b>月1回まで無料</b>でご参加いただけます。</li> <li>・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。</li> <li>・2回目以降は、レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。</li> <li>※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。</li> </ul> <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><b>ゴルフオプション(3回分)</b>                  ⇒ 8,800円(税込)</p>																			
	<p>16日のみ実施 予約 22</p> <p>16日 実施なし</p>			<p>参加者が<b>4名以上</b>の場合は2コース使用します。</p> <p>参加者が<b>7名以上</b>の場合は3コース使用します。</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 4</p> <p>12:00(120分) スポーツ麻雀 定員 4名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 4</p> <p>12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名</p>																		
	<p>キッズスクール (バレエ)</p>			<p>4/2(木)、4/23(木)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がございます。</p> <table border="1"> <tr> <th>4/2(木)のみ実施</th> <th>4/23(木)のみ実施</th> </tr> <tr> <td>18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>18:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>18:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>20:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>20:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)</td> </tr> <tr> <td>有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</td> <td>有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</td> </tr> </table>	4/2(木)のみ実施	4/23(木)のみ実施	18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	20:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	19:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	20:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)	有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名
4/2(木)のみ実施	4/23(木)のみ実施																							
18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:30(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	19:45(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	20:00(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
19:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	20:15(15分) 予約 2 打席 傾斜 (古谷)																							
有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名																							
<p>19:00(45分) BODY ATTACK 中村 50名</p> <p>20:00(45分) RITMOS® 堀 50名</p>		<p>19:10(30分) TRX 堀 8名</p> <p>20:00(30分) TRX3G 吉澤 8名</p> <p>16日 休講 4月はお試し価格にて実施</p>																						

### お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
- ※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も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