湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.04

月曜日

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	トレサポ
	10:00 open				
10:00	予約 50 10：30(30分) ZUMBA 夏美 50名	10:15 ラジオ体操 予約 30 10：30(30分) 身体調整 Sato 30名	有料￥550（税込） 予約 20 10：20（60分） デトックスヨガ 田中 20名		
11:00		男性限定 予約 30 11：40(30分) メンズヨガ 田中 30名	有料￥220（税込） 予約 20 11：35(30分) DISCO WORLD 夏美 20名		新規入会者 対象クラス 予約 1 11：30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:00	予約 50 11：30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名			レッスン開始5分前より コース変更をいたします	
13:00	有料￥330（税込） 予約 50 12：20(45分) エアロ45 堀 50名	有料￥550（税込） 予約 30 12：25(50分) フラ MAKI 30名	有料￥550（税込） 予約 20 12：15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 20名		新規入会者 対象クラス 予約 1 12：30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
14:00	予約 30 13：20(30分) ステップ入門 堀 30名	予約 30 13：30(30分) ヨガ MAKI 30名			新規入会者 対象クラス 予約 1 14：15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
15:00		14：30（60分） ピックルボール （自主練クラス） ※専用チケットお持ちの方のみ 参加可能		15：00（30分） 水中バレー	
16:00					
17:00					
18:00		キッズスクール （HIP HOP）			
19:00	予約 50 18：30(30分) バレトン 栗原 50名 13日 27日 実施 予約 50 19：15(30分) エアロ30 伊藤 50名	有料￥770（税込） 予約 9 19：15(50分) バレエ基礎 栗原 9名 13日 27日 実施	有料￥220（税込） 予約 20 19：00(30分) CIRCLE Mobility TERU 20名	予約なし！ 参加無料！ Matsu IRによる 『リカバリータイム』 20:55-21:10 筋膜リリースのローラーやTRXの サスペンションを使ったストレッチなどを 自由にできる時間です。 出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪	
20:00	予約 50 20：00(30分) ZUMBA TERU 50名	有料￥550（税込） 予約 30 20：15(45分) HIP HOP hikaZe 30名	有料￥550（税込） 予約 10 20：05(45分) グループトレーニング Matsu 10名		
21:00					

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）		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）			新設レッスン
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