

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.04

## 金曜日

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
10:00 open			
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名	10:15 ラジオ体操	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 11:10 (30分) 背泳ぎ (初級) 今井 10名
<b>予約 50</b> 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	<b>予約 22</b> 10:35(30分) パレエストレッチ 星野 22名	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	<b>10日 17日 休講</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名
<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 18 12:10(30分) ストレッチボールピラティス 斉藤 18名	<b>予約 9</b> 11:15(50分) パレエ基礎 星野 9名	<b>5月より有料レッスン予定</b> 予約 20 12:20(45分) BODY ATTACK(3日・17日) BODY COMBAT(10日・24日) 安保 20名	<b>10日 17日 休講</b>
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名	<b>予約 20</b> 13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	<b>予約 20</b> 15:10(50分) ダンベルピラティス 盛 20名	
<b>予約 45</b> 14:30(30分) 癒しヨガ 盛 45名	<b>キッズスクール (チャアダンス)</b>		
<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 6 15:30(60分) ビックルボール 内富 6名			
16:30 (60分) ビックルボール (自主練クラス) ※専用チケットお持ちの方のみ 参加可能			
<b>予約 30</b> 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	<b>予約 22</b> 19:00(30分) ZUMBA TERU 22名		
<b>予約 50</b> 20:00(45分) STRONG NATION™ TERU 50名	<b>予約 22</b> 19:45(30分) DANCE CLASS Matchy 22名		
<b>予約 22</b> 20:20(40分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Matchy 22名			

### 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