

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.04

火曜日

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	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00	10:00 open			有料スクール 予約 10 9:10(50分) あさすい 小堀 10名		
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名	10:15 ラジオ体操	有料 ¥330 (税込) 予約 20 10:15(40分) ピラティス 後藤 20名	WEB予約時 レッスン場所を 選択してください。	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 差行人数は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。	
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥220 (税込) 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00(30分) シェイプアーク 小堀 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 4名	有料 ¥330 (税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 4名
12:00	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名	有料 ¥220 (税込) 予約 20 12:30(30分) フライトフィットネス 奈良 20名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40(30分) バタフライ 小堀 10名	【参加条件】 どなたでも参加OK	
13:00		有料 ¥220 (税込) 予約 18 13:10(30分) ストレッチボール& テニスボール 奈良 18名	7日 代行	【参加条件】 どなたでも参加OK	参加者が 11名以上 の場合は2コース使用し ます。	
14:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:00(45分) RITMOS@ 堀 50名	7日 代行	有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名	有料 ¥550 (税込) 予約 25 14:30(45分) オリジナルアーク 松浦 25名		
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名	有料 ¥330 (税込) 予約 15 15:20(45分) ステップ Anna 15名	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名	有料スクール 予約 12 15:25(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名		
16:00	有料 ¥1100 (税込) 予約 6 16:30(60分) ビククルボール 内富 6名					
17:00	17:30(60分) ビククルボール (自主練クラス) ※専用チケットお持ちの方のみ 参加可能	キッズスクール (ブレイクダンス)				
18:00	有料 ¥220 (税込) 予約 20 18:30(30分) ミニボールピラティス 吉澤 20名					
19:00	有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	19:15(30分) ナイトリラクソヨガ 吉澤 20名	19:15(30分) ZUMBA 外山 20名			
20:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) BODY ATTACK 安保 50名	20:00(45分) 体幹ストレッチ 外山 20名	20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名			
21:00						

お知らせ

【後藤インストラクターピラティス予約方法】

今月より、ご予約時に参加場所の選択ができるようになりました。

ご予約時に場所の選択をしてご予約ください。

また当日はご予約された場所にて
レッスンのご参加をお願いいたします。

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