

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.04

日曜日

レッスンは**完全予約制**となります。当クラブ「レッス予約」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	トレサポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
10:00 open						
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>10:10(45分) リンバヨガ 佐喜 50名</p>	<p>キッズスクール (バルクール)</p>	<p>10:15 ラジオ体操</p>				
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名</p>		<p>有料 ¥660 (税込) 予約 20</p> <p>11:15(60分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 20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 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名</p> <p>12日 26日 実施</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>13:30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名</p> <p>12日 26日 実施</p>	<p>4/19は 下記レッスンを実施 いたします。 場所:リノスタジオ</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 20</p> <p>12:30(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20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>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>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>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名</p> <p>5日 代行</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15</p> <p>13:15(45分) BODY STEP Mari 15名</p>					
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25</p> <p>14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 18</p> <p>14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 18名</p> <p>5日 休講</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 予約 9</p> <p>15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名</p>				
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名</p>				
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名</p>						
<p>有料 ¥550 (税込) 予約 30</p> <p>17:45(60分) BODY STEP 秋本 30名</p>						
20:00 close						

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。

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サイトでのご案内いたします。
- ※**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
	トレーニング系(シューズ必須)		有料
	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