

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.05

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	24Hゴルフ	トレスポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
10:00 open							
<p>10:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>10:15(45分) エアロシェイブ 清水 50名</p> <p>11:00</p> <p>予約 50</p> <p>11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p> <p>12:00</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 18</p> <p>12:10(30分) ストレッチボールピラティス 斉藤 18名</p> <p>13:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名</p> <p>14:00</p> <p>予約 45</p> <p>14:30(30分) 癒しヨガ 盛 45名</p> <p>15:00</p> <p>有料 ¥1100 (税込) 予約 6</p> <p>15:30(60分) ピックルボール 内富 6名</p> <p>16:00</p> <p>16:30 (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</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 30</p> <p>19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名</p> <p>20:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>20:00(45分) STRONG NATION™ TERU 50名</p> <p>21:00</p>	<p>10:15 ラジオ体操</p> <p>10:35(30分) パレエストレッチ 星野 22名</p> <p>有料 ¥770 (税込) 予約 9</p> <p>11:15(50分) パレエ基礎 星野 9名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>12:20(45分) BODY ATTACK(1日-15日-29日) BODY COMBAT(8日-22日) 安保 20名</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 20</p> <p>13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名</p> <p>キッズスクール (チャダンス)</p> <p>19:00(30分) ZUMBA TERU 22名</p> <p>19:45(30分) DANCE CLASS Motchy 22名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 22</p> <p>20:20(40分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 22名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 20</p> <p>10:15(60分) ヨガ Izumi 20名</p> <p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>15:10(50分) ダンベルピラティス 盛 20名</p>	<p>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>11:10 (30分) 背泳ぎ (初級) 今井 10名</p> <p>1日 休講</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名</p> <p>1日 休講</p>				

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。

	予約	予約可能枠
	有料	有料レッスン
		前設レッスン
		シューズ不要
		初心者向け
		シニア向けクラス