

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.05

## 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	24Hゴルフ	トレサポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
10:00 open			有料スクール 予約 10 9:10 (50分) あさすい 小堀 10名				
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。 <b>麻雀クラスの差行人数は3名</b> 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。	
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 5日 休講	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 ¥220 (税込) 予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名	5日 休講 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 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	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 5日 休講	有料 ¥220 (税込) 予約 20 12:30(30分) フラフットネス 奈良 20名 5日 休講	【参加条件】 どなたでも参加OK				
有料 ¥330 (税込) 予約 50 14:00(45分) RITMOS@ 堀 50名	5日 休講	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				
有料 ¥330 (税込) 予約 50 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名 5日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 15 15:20(45分) ステップ Anna 15名 5日 休講	予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名	5日 休講 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 5日 休講				
有料 ¥1100 (税込) 予約 6 16:30(60分) ピックルボール 内富 6名	キッズスクール (ブレイクダンス)	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					
17:30 (60分) ピックルボール (自主練クラス) ※専用子ネットをお持ちの方のみ 参加可能							
有料 ¥330 (税込) 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名 5日 休講		予約 20 19:15(30分) ナイトリラックスヨガ 吉澤 20名	予約 20 19:15(30分) ZUMBA 外山 20名 5日 休講				
有料 ¥330 (税込) 予約 50 20:00(45分) BODY ATTACK 安保 50名 5日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 20 20:00(45分) 体幹ストレッチ 外山 20名 5日 休講	有料 ¥330 (税込) 予約 20 20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名 5日 休講					
					5/26(火)のみ実施 18:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:30(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 19:45(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 20:00(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 20:15(15分) 予約 2 打席 バター (古谷) 有料 ¥4400 (税込) 予約 1 20:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名		

### お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
- ※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ようお願いいたします。

	エアロビクス・有酸素系 (クラス必須)		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