

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.05

5/2  
(土・祝)

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。  
無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

	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
<b>10:00 open</b>								
10:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名	<b>10:15</b> ラジオ体操 <b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9 10:30(50分) パレエ基礎 直井 9名						
11:00	<b>EVENT</b> 11:20(20分) 予約 6 ピックルボール体験クラス	11:30(30分) 予約 22 ピックルボール体験クラス 直井 22名		<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 11:30 (30分) わくわくアクア 小堀 25名		新規入会者 対象クラス 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名		
12:00	11:40(20分) 予約 6 ピックルボール体験クラス 12:00(20分) 予約 6 ピックルボール体験クラス			<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名		新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名		
13:00	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名			レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
14:00	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 20 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 15 14:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名					
15:00	15:30(30分) 予約 50 ZUMBA 竹内 50名	<b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 10 15:20(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名		15:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	新規入会者 対象クラス 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名		
16:00	<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 16:30(45分) BODY ATTACK 安保 50名		17:00(30分) 予約 20 骨盤調整ヨガ 大西 20名		16:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名	新規入会者 対象クラス 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名		
17:00		<b>EVENT</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 17:30(45分) BODY COMBAT 安保 20名			16:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
18:00	18:10(30分) 予約 50 STRONG NATION™ MACHI 50名							
19:00			<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名					
20:00								
<b>21:00 close</b>								

参加者が  
11名以上の  
場合は2コース  
使用します。

**ゴルフレッスンについて**

- ・当日のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。
- ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。
- ・ゴルフレッスンは**月1回まで無料**でご参加いただけます。
- ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか1回が無料対象です。
- ・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。
- ※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で受講いただけます。

2025年1月より  
【ゴルフオプション】誕生!!  
オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加いただけます。

**ゴルフオプション(3回分)**  
⇒ 8,800円(税込)  
オプションの追加はフロントで承ります。

**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-有価課料 (シューズ必須)	 予約	 シューズ不要
 トレーニング系(シューズ必須)	 有料	 初心者向け
 ダンス系(シューズ必須)	 新規レッスン	 シニア向けクラス
 リラクゼーション系		
 ハンモック系		
 プール系		

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.05

5/3

(日・祝)

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	リジ	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><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>10:10(45分)</p> <p>リンパヨガ</p> <p>佐喜 50名</p> <p>EVENT</p>	<p>キッズスクール (バルクール)</p>	<p>10:15</p> <p>ラジオ体操</p>				
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>11:10(30分)</p> <p>レゲトン</p> <p>斉藤 50名</p>	<p><b>有料 ¥660 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>11:15(60分)</p> <p>Gear Zone Yoga L1</p> <p>佐喜 20名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>11:00(45分)</p> <p>エアロ45</p> <p>Anna 20名</p> <p>EVENT</p>	<p>新規入会者 対象クラス</p> <p>予約 1</p> <p>11:00(30分)</p> <p>初めてトレーニング</p> <p>AITO 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス</p> <p>予約 1</p> <p>11:30(30分)</p> <p>初めてトレーニング</p> <p>AITO 1名</p>			
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>12:00(45分)</p> <p>骨盤調整ストレッチ</p> <p>斉藤 50名</p>		<p>EVENT</p> <p>予約 20</p> <p>12:00(30分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>Anna 20名</p> <p>EVENT</p> <p>予約 20</p> <p>12:45(45分)</p> <p>FLOW MUSIC YOGA</p> <p>吉澤 20名</p>		<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 4</p> <p>12:00(120分)</p> <p>スポーツ麻雀 (普通クラス)</p> <p>定員 4名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 4</p> <p>12:00(120分)</p> <p>スポーツ麻雀 (普通クラス)</p> <p>定員 4名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 4</p> <p>12:00(120分)</p> <p>スポーツ麻雀 (普通クラス)</p> <p>定員 4名</p>
	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 15</p> <p>13:15(45分)</p> <p>BODY STEP</p> <p>Mari 15名</p>					
<p>予約 50</p> <p>13:50(30分)</p> <p>ミュージックフローヨガ®</p> <p>吉澤 50名</p>						
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 25</p> <p>14:40(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 25名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 18</p> <p>14:40(50分)</p> <p>筋膜リリース&amp; ストレッチポールピラティス</p> <p>吉澤 18名</p>	<p><b>有料 ¥1320 (税込)</b></p> <p>予約 9</p> <p>15:00(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ</p> <p>Izumi 9名</p>				
<p>予約 50</p> <p>15:45(30分)</p> <p>ZUMBA</p> <p>樹山 50名</p>						
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>16:45(45分)</p> <p>エアロ45</p> <p>伊藤 50名</p>		<p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>16:20(45分)</p> <p>アライメントヨガ</p> <p>Izumi 20名</p>				
<p><b>有料 ¥550 (税込)</b></p> <p>予約 30</p> <p>17:45(60分)</p> <p>BODY STEP</p> <p>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。  
**麻雀クラスの遂行人数は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

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.05

5/4  
(月・祝)

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	トレサポ
10:00 open				
	10:15 ラジオ体操	有料 ¥550 (税込) 予約 20 10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名		
10:30(30分) ZUMBA TERU 50名				
11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名			新規入会者 対象クラス 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
12:20(45分) エアロ45 堀 50名	EVENT 12:25(45分) STRONG NATION™ TERU 20名	12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 20名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	新規入会者 対象クラス 予約 1 12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
13:20(30分) ステップ入門 堀 30名		EVENT 13:30(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名		新規入会者 対象クラス 予約 1 14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名
14:10(45分) DIO@ 堀 50名	14:00 (60分) ピッカルボール (自主練クラス) ※専用チケットお持ちの方のみ 参加可能	EVENT 14:15(30分) ゴルフレッスン (フィットネスクラス) 平山 6名		
15:30(45分) BODY PUMP TSUKASA 25名	15:30(45分) HIP HOP hikaZe 30名		15:00 (30分) 水中バレー	
17:00(30分) 骨盤調整ストレッチ 伊藤 50名	キッズスクール (HIP HOP)	18:30(45分) グループトレーニング Matsu 10名		
17:45(30分) エアロ30 伊藤 50名				

20:00 close

## 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・有酸素計  
(シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系

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

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.05

5/5  
(火・祝)

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
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		EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) わくわくエア 小堀 25名	<p>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<b>定員人数は3名</b>となります。</p> <p>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。</p>	
EVENT 有料 ¥220 (税込) 予約 50 11:15(30分) ピラティス 吉澤 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) ポディコンデショニング 岡川 20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 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名	EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 10 12:30(45分) TRXヨガ 吉澤 10名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40 (30分) バタフライ 小堀 10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
EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 50 14:15(60分) RITMOS® 堀 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名	【参加条件】 どなたでも参加OK		
EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 25 15:30(45分) ステップ45 清水 25名		予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名			
EVENT 予約 50 16:30(30分) エアロ30 清水 50名	EVENT 16:30(20分) 予約 6 ビクッボール体験クラス				
	16:50(20分) 予約 6 ビクッボール体験クラス				
	17:10(20分) 予約 6 ビクッボール体験クラス				
	17:30 (60分) ビクッボール (自主練クラス) ※専用チケットお持ちの方のみ 参加可能				

20:00 close

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ようお願いいたします。

 エアロクラス・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
 クラス系(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