

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.05

木曜日

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				9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名		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、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。	
10:20(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名	10:15 ラジオ体操 有料 ¥220 (税込) 予約 10 10:30(30分) HIPHOPダンス Riwo 15名 有料 ¥330 (税込) 予約 15	10:30(30分) チェアトレーニング 佐喜 10名 有料 ¥220 (税込) 予約 10	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
11:15(30分) 太極拳 溝口 35名	11:15(45分) ボディメイク45 ステップ(7日・21日) 渋谷 15名 有料 ¥330 (税込) 予約 15 パートは隔週変更あり	11:10(50分) ホイル体幹ストレッチ 佐喜 10名 有料 ¥550 (税込) 予約 10	11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名 有料 ¥330 (税込) 予約 25	参加者が4名以上の場合は2コース使用します。			
12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名	13:00(45分) 美軸メソッド 雅 22名 有料 ¥330 (税込) 予約 22	14:00(50分) body toning 盛 20名 有料 ¥330 (税込) 予約 20	11:40 (30分) アクアスードル カオル 12名 有料 ¥330 (税込) 予約 12				12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名 有料 ¥330 (税込) 予約 4
13:20(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名	14:00(50分) やさしいバレエ基礎 雅 9名 有料 ¥770 (税込) 予約 9 21日のみ実施	14:00(45分) FUN! トレーニング 盛 15名 有料 ¥330 (税込) 予約 15	14:50 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名 有料 ¥550 (税込) 予約 24	参加者が7名以上の場合は2コース使用します。			
14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	14:30 (60分) ピッパルボール (自主練クラス) ※専用チケットお持ちの方のみ参加可能 有料 ¥220 (税込) 予約 15 21日のみ実施	15:00(30分) 中級スイミングスクール 松浦 12名 有料 ¥220 (税込) 予約 12	15:00(30分) 松浦 24名 有料 ¥550 (税込) 予約 24				
15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名	15:00(30分) ZUMBA 夏美 22名 有料 ¥330 (税込) 予約 22	19:10(30分) TRX 堀 8名 有料 ¥550 (税込) 予約 8	15:40 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名 有料スクール 予約 12				
キッズスクール (バレエ)							
5/7(木)、5/14(木)は24Hゴルフにて下記レッスンの実施がございます。							
19:00(45分) BODY ATTACK 中村 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50	19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名 有料 ¥330 (税込) 予約 22	19:10(30分) TRX 堀 8名 有料 ¥550 (税込) 予約 8	18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	5/7(木)のみ実施	18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)	5/14(木)のみ実施	
20:00(45分) RITMOS@ 堀 50名 有料 ¥330 (税込) 予約 50	20:00(45分) BODY COMBAT K 20名 有料 ¥330 (税込) 予約 20	20:00(30分) TRXヨガ 吉澤 10名 有料 ¥550 (税込) 予約 10	18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		
			19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		
			19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		
			19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		
			19:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		
			20:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		20:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		
			20:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)		20:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)		
			20:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込) 予約 1		20:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込) 予約 1		

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ようお願いいたします。

	エアロ/ダンス/有酸素 (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		新規レッスン
	リハビリ/セラピー系				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