湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.05

月曜日

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。

10:00 open

1スタジオ

- 10:00 予約 50 / 10：30(30分) / ZUMBA / 夏美 50名 / 4日代行
- 11:00 予約 50 / 11：30(30分) / ヨガ / ナカシマトオル 50名
- 12:00 有料￥330（税込） / 予約 50 / 12：20(45分) / エアロ45 / 堀 50名
- 13:00 予約 30 / 13：20(30分) / ステップ入門 / 堀 30名
- 18:00 予約 50 / 18：30(30分) / バレトン / 栗原 50名 / 11日 25日 実施
- 19:00 予約 50 / 19：15(30分) / エアロ30 / 伊藤 50名
- 20:00 予約 50 / 20：00(30分) / ZUMBA / TERU 50名

2スタジオ

- 10:00 10:15 ラジオ体操
- 10:00 予約 30 / 10：30(30分) / 身体調整 / Sato 30名 / 4日休講
- 11:00 男性限定 予約 30 / 11：40(30分) / メンズヨガ / 田中 30名
- 12:00 有料￥550（税込） / 予約 30 / 12：25(50分) / フラ / MAKI 30名 / 4日休講
- 13:00 予約 30 / 13：30(30分) / ヨガ / MAKI 30名 / 4日休講
- 14：30（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
- 17:00 キッズスクール（HIP HOP）
- 19:00 有料￥770（税込） / 予約 9 / 19：15(50分) / バレエ基礎 / 栗原 9名 / 11日 25日 実施
- 20:00 有料￥550（税込） / 予約 30 / 20：15(45分) / HIP HOP / hikaZe 30名

リノ

- 10:00 有料￥550（税込） / 予約 20 / 10：20（60分） / デトックスヨガ / 田中 20名
- 11:00 有料￥220（税込） / 予約 20 / 11：35(30分) / DISCO WORLD / 夏美 20名 / 4日休講
- 12:00 有料￥550（税込） / 予約 20 / 12：15(50分) / ハタヨガ / ナカシマ トオル 20名
- 19:00 有料￥220（税込） / 予約 20 / 19：00(30分) / CIRCLE Mobility / TERU 20名
- 20:00 有料￥550（税込） / 予約 10 / 20：05(45分) / グループトレーニング / Matsu 10名

本館プール

- レッスン開始5分前よりコース変更をいたします
- 15：00（30分） 水中バレー

24Hゴルフ

トレサポ

- 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
- 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
- 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

シニアスタジオ

シニアスタジオ

予約なし！
参加無料！

Matsu IRによる『リカバリータイム』

20:55-21:10
筋膜リリースのローラーやTRXのサスペンションを使ったストレッチなどを自由にできる時間です。

出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪

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。

エアロビクス系・有酸素計（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