

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.05

日曜日

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	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> 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名</p>	<p>キッズスクール (バルクール)</p>	<p>10:15 ラジオ体操</p>		<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。 <b>麻雀クラスの遂行人数は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>		
<p><b>予約 50</b> 11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名</p>	<p><b>有料 ¥660 (税込)</b> 予約 20 11:15(60分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 20名</p>		<p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>			
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名</p>		<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名</p>	<p>5/3, 5/17, 5/31は 下配レッスンを実施 いたします。 場所:リノスタジオ</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名</p>
	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名</p>	<p><b>10日 24日 実施</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 13:30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名</p> <p><b>10日 24日 実施</b></p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 12:30(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20名</p>			
<p><b>予約 50</b> 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名</p>						
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> <p><b>10日 17日 代行</b></p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 14:40(50分) 筋膜リリース&amp; ストレッチポールピラティス 吉澤 18名</p>	<p><b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 9 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名</p>				
<p><b>予約 50</b> 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名</p> <p><b>10日 17日 代行</b></p>						
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名</p>		<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名</p>				
<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 30 17:45(60分) BODY STEP 秋本 30名</p>						
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。
- ※レッスン内容に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