

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.06

土曜日

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。
 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	トレスポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
10:00 open							
<p>10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名</p> <p>11:20(60分) ピクセルボール 内富 6名</p> <p>12:20(50分) ピクセルボール (自主練クラス) ※専用チケットお持ちの方のみ 参加可能</p> <p>13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名</p> <p>14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名</p> <p>15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名</p> <p>16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名</p> <p>18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名</p>	<p>10:15 ラジオ体操 有料 ¥770 (税込) 予約 9</p> <p>10:30(50分) バレエ基礎 直井 9名</p> <p>11:35(60分) Soul Disco hikaZe 30名</p> <p>14:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名</p> <p>15:20(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名</p>	<p>10:10(60分) おしりコンディショニング (6日-20日) 3Dウォーキング(13日・27日) 松尾 タカン 5名</p> <p>11:40(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名</p> <p>14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名</p> <p>15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名</p> <p>17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名</p> <p>19:10(45分) ポディコンディショニング MACHI 20名</p>	<p>6/6、6/27は 下記レッスンを実施いたします。 場所:2スタジオ</p> <p>11:30(30分) エンジョイアクア 小堀 25名</p> <p>12:15(30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名</p> <p>15:00(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>15:30(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>16:00(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>16:30(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	<p>11:30(30分) エンジョイアクア 小堀 25名</p> <p>12:15(30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名</p> <p>15:00(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>15:30(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>16:00(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>16:30(30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	<p>11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p>11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p>15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p>15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>	<p>6/27(土)は24Hゴルフにて 下記レッスンの実施がございます。</p> <p>18:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>18:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>19:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</p> <p>20:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p>	
21:00 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。

<ul style="list-style-type: none"> エアビクス系・有酸素系 (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 	<ul style="list-style-type: none"> 予約 有料 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
--	--