

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	トレスポ	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	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) アクアヌードル 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	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 21日のみ実施 有料 ¥770 (税込) 予約 9	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 21日 実施なし	15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名 有料 ¥220 (税込) 予約 15	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				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。																		
15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名	キッズスクール (バレエ)																								
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	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。																						
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			<table border="1"> <thead> <tr> <th>5/7(木)のみ実施</th> <th>5/14(木)のみ実施</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>18:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>19:45(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>19:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>20:00(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>20:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>20:15(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)</td> <td>20:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)</td> </tr> <tr> <td>20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)</td> <td>20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)</td> </tr> </tbody> </table>	5/7(木)のみ実施	5/14(木)のみ実施	18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)	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) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)	20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)
5/7(木)のみ実施	5/14(木)のみ実施																								
18:30(15分) 予約 2 打席 ドライバー (古谷)	18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)																								
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) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)	20:30(30分) 予約 1 ゴルフパーソナル 古谷 1名 有料 ¥4400 (税込)																								

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/ストレッチ系				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

金曜日

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							
<p>10:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>10:15(45分) エアロシェイブ 清水 50名</p> <p>11:00</p> <p>予約 50</p> <p>11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p> <p>12:00</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 18</p> <p>12:10(30分) ストレッチボールピラティス 斉藤 18名</p> <p>13:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名</p> <p>14:00</p> <p>予約 45</p> <p>14:30(30分) 癒しヨガ 盛 45名</p> <p>15:00</p> <p>有料 ¥1100 (税込) 予約 6</p> <p>15:30(60分) ビックルボール 内富 6名</p> <p>16:00</p> <p>16:30 (60分) ビックルボール (自主練クラス) ※専用チケットお持ちの方のみ 参加可能</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 30</p> <p>19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名</p> <p>20:00</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>20:00(45分) STRONG NATION™ TERU 50名</p> <p>21:00</p>	<p>10:15 ラジオ体操</p> <p>10:35(30分) パレエストレッチ 星野 22名</p> <p>有料 ¥770 (税込) 予約 9</p> <p>11:15(50分) パレエ基礎 星野 9名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>12:20(45分) BODY ATTACK(1日-15日-29日) BODY COMBAT(8日-22日) 安部 20名</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 20</p> <p>13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名</p> <p>キッズスクール (チャダンス)</p> <p>19:00(30分) ZUMBA TERU 22名</p> <p>19:45(30分) DANCE CLASS Motchy 22名</p> <p>有料 ¥550 (税込) 予約 22</p> <p>20:20(40分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 22名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 20</p> <p>10:15(60分) ヨガ Izumi 20名</p> <p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>11:40 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>15:10(50分) ダンベルピラティス 盛 20名</p>	<p>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>11:10 (30分) 背泳ぎ (初級) 今井 10名</p> <p>1日 休講</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</p> <p>11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名</p> <p>1日 休講</p>				

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。

	予約	予約可能枠
	有料	有料レッスン
		前設レッスン
		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

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>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名</p>	<p>10:15 ラジオ体操 予約 9</p> <p>有料 ¥770 (税込)</p> <p>10:30(50分) バレエ基礎 直井 9名</p>	<p>有料セッション 予約 5</p> <p>有料 ¥2200 (税込)</p> <p>10:10(60分) おしりコンディショニング (9日・23日) 3Dウォーキング(16日・30日) 松尾 タカン 5名</p>	<p>5/2、5/9、5/16は 下記レッスンを実施いたします。 場所:2スタジオ</p> <p>予約 22</p> <p>11:30(30分) バレエストレッチ 直井 22名</p>		<p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>		
<p>有料 ¥1100 (税込) 予約 6</p> <p>11:20(60分) ピクセルボール 内富 6名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 30</p> <p>11:35(60分) Soul Disco hikaZe 30名</p> <p>23日 30日 実施</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 予約 8</p> <p>11:40(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名</p> <p>2日 9日 23日 休講</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25</p> <p>11:30(30分) エンジョイアーク 小堀 25名</p>	<p>参加者が 11名以上 の場合は2コース 使用します。</p>			
<p>予約 50</p> <p>12:40(30分) ラテンエアロ 下村 50名</p> <p>2日 休講</p> <p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名</p>		<p>今月のテーマは【お尻】</p> <p>有料 ¥220 (税込) 予約 20</p> <p>13:30(30分) トレーニング&リリース 下村 20名</p> <p>2日 休講</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 10</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>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p>			
<p>有料 ¥220 (税込) 予約 20</p> <p>14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名</p>	<p>予約 15</p> <p>14:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 14</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>毎月月替わりで部位を 変えてトレーニングを行 います。 トレーニング方法を知 りたい新規入会者・シニ ア・女性の方におすすめ です。 後半はストレッチとリ リースを行い、ケア方法 も学べます。</p>		<p>30日休講</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>予約 50</p> <p>15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名</p>	<p>予約 10</p> <p>15:20(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 18</p> <p>15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名</p> <p>2日 16日 実施</p>	<p>ゴルフレッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当日分のご予約は、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。 <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>ゴルフオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込)</p> <p>オプションの追加はフロントで承ります。</p>		<p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス 予約 1</p> <p>15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>		
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50</p> <p>16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名</p>		<p>予約 20</p> <p>17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名</p> <p>2日 16日 実施</p>					
<p>予約 50</p> <p>18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20</p> <p>19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20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。

	エアビクス系・有酸素系計 (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

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>有料 ¥330 (税込) 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。 麻雀クラスの遂行人数は3名となります。</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>予約 50 11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名</p>	<p>有料 ¥660 (税込) 予約 20 11:15(60分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 20名</p>		<p>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</p> <p>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</p>			
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 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>有料 ¥330 (税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 4 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名</p>
	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名</p>	<p>10日 24日 実施 有料 ¥330 (税込) 予約 20 13:30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名</p> <p>10日 24日 実施</p>	<p>有料 ¥550 (税込) 予約 20 12:30(60分) FLOW MUSIC YOGA 吉澤 20名</p>			
<p>予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名</p>						
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名</p> <p>10日 17日 代行</p>	<p>有料 ¥330 (税込) 予約 18 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチポールピラティス 吉澤 18名</p>	<p>有料 ¥1320 (税込) 予約 9 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名</p>				
<p>予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名</p> <p>10日 17日 代行</p>						
<p>有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名</p>		<p>有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名</p>				
<p>有料 ¥550 (税込) 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

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
10:00 open								
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:15(45分) 季節のアーユル ヴェーダヨガ sakiko 50名	10:15 ラジオ体操 有料 ¥770 (税込) 予約 9 10:30(50分) パレエ基礎 直井 9名						
11:00	EVENT 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		EVENT 有料 ¥330 (税込) 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	12:00(20分) 予約 6 ピックルボール体験クラス			有料 ¥330 (税込) 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	有料 ¥330 (税込) 予約 50 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 15 14:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名	有料 ¥550 (税込) 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	レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
14:00	有料 ¥220 (税込) 予約 20 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名	有料 ¥1100 (税込) 予約 10 15:20(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名	有料 ¥330 (税込) 予約 18 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名					
15:00	15:30(30分) 予約 50 ZUMBA 竹内 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名					
16:00	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:30(45分) BODY ATTACK 安保 50名	EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 20 17:30(45分) BODY COMBAT 安保 20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		
17:00					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		
18:00	18:10(30分) 予約 50 STRONG NATION™ MACHI 50名				16:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
19:00			有料 ¥330 (税込) 予約 20 19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名					
20:00								
21:00 close								

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

- ・当日分のご予約は、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。

	エアドピュラ系-有価課料 (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
	リラクゼーション系				シューズ不要
	ランニング系				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

5/3

(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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥660 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>11:15(60分)</p> <p>Gear Zone</p> <p>Yoga L1</p> <p>佐喜 20名</p>	<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>11:00(45分)</p> <p>エアロ45</p> <p>Anna 20名</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>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。</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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>13:15(45分)</p> <p>BODY STEP</p> <p>Mari 15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>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>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 25</p> <p>14:40(45分)</p> <p>BODY PUMP</p> <p>樹山 25名</p>	<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 18</p> <p>14:40(50分)</p> <p>筋膜リリース& ストレッチポールピラティス</p> <p>吉澤 18名</p>	<p>有料 ¥1320 (税込)</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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥330 (税込)</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>有料 ¥550 (税込)</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							

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

5/5
(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。 麻雀クラスの遂行人数は3名となります。</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 ¥330 (税込) 予約 10 11:40 (30分) バタフライ 小堀 10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) リンバヨガ 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 18 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名		
EVENT 有料 ¥550 (税込) 予約 50 14:15(60分) RITMOS® 堀 50名		EVENT 予約 18 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名			
EVENT 有料 ¥330 (税込) 予約 25 15:30(45分) ステップ45 清水 25名	EVENT 予約 6 16:30(20分) ビクッボール体験クラス				
EVENT 予約 50 16:30(30分) エアロ30 清水 50名	予約 6 16:50(20分) ビクッボール体験クラス				
	予約 6 17:10(20分) 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				

【参加条件】
どなたでも参加OK

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。

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

ハンモックエクササイズ 2026.5 Lesson Schedule

レッスン60分 有料 1回¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
					1 11:40 Izumi 8名 ♥ファン&リスト 予約 8	2
3	4	5	6	7	8 11:40 Izumi 8名 ストレッチ 予約 8	9
15:00 Izumi 9名 オープン 予約 9						
10	11	12	13	14	15 11:40 Izumi 8名 ♥リストラティブ 予約 8	16 11:40 Hiromi 8名 アロマdeファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 9名 ♥ファンダメンタル 予約 9						
17	18	19	20	21	22 11:40 Izumi 8名 オープン 予約 8	23
15:00 Izumi 9名 ファンダメンタル 予約 9						
24	25	26	27	28	29 11:40 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	30 11:40 Hiromi 8名 ♥アロマdeリストラティブ 予約 8
15:00 Izumi 9名 ♥ファン&リスト 予約 9						
31						
15:00 Izumi 9名 エアリアルヨガ 予約 9						

予約 WEB予約枠

♥ 初めての方でも
ご参加いただける
レッスンです。

【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

《参加時の注意》

・持病をお持ちの方

・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

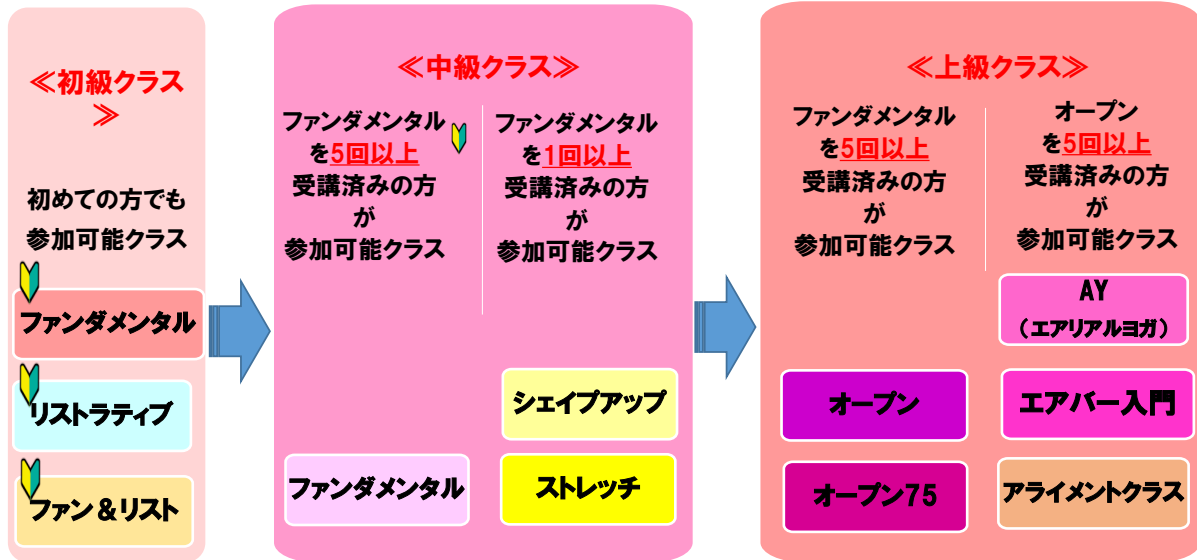
15分前にスタジオへお越しください。

ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき
ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。



ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

ファンダメンタル(初心者クラス) ★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

ファン&リスト ★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

シェイプアップ ★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。
ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

AY(エアリアルヨガ) ★★★☆

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。
オープンを5回以上受講してからご参加ください。

アライメントクラス ★★★☆

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。**ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。**

リストラティブ ★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行きます。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル ★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

ストレッチ ★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。
ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン75 ★★★☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

エアバー入門 ★★★☆

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。
オープンを5回以上受講してからご参加ください。