

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.06

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(4日・18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) アクアワーク&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	7月以降 有料化 13:15(30分) バランスコーディネーション 樹山 20名 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 予約 4 有料 ¥330 (税込)	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名 予約 4 有料 ¥330 (税込)
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 18日のみ実施	14:00(45分) body toning 盛 20名 有料 ¥330 (税込) 予約 20	14:00 (30分) アクアスードル カオル 12名 有料 ¥550 (税込) 予約 12	参加者が7名以上の場合は2コース使用します。			
14:05(30分) BODY PUMP 樹山 25名	14:55(30分) ZUMBA 樹山 50名 予約 50 有料 ¥220 (税込)	15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名 予約 15 有料 ¥220 (税込)	14:50 (45分) ダンベルアーク 松浦 24名 予約 24 有料 ¥550 (税込)			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。	
16:00	キッズスクール (ハレエ)		15:40 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名 予約 12 有料スクール				
19:00(45分) BODY ATTACK 中村 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名 予約 22 有料 ¥330 (税込)	19:10(30分) TRX 堀 8名 予約 8 有料 ¥550 (税込)					
20:00(45分) RITMOS® 堀 50名 予約 50 有料 ¥330 (税込)	20:00(45分) BODY COMBAT K 20名 予約 20 有料 ¥330 (税込)	20:00(30分) TRXヨガ 吉澤 10名 予約 10 有料 ¥550 (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