

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.06

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。

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							
10:30(30分) ZUMBA 夏美 50名 29日 代行	10:15 ラジオ体操 予約 30 10:30(30分) 身体調整 Sato 30名	10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名					
11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 予約 30 11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名	11:35(30分) DISCO WORLD 夏美 20名 29日 休講			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		
12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 予約 30 12:25(50分) フラ MAKI 30名	12:15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 20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		
13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	予約 30 13:30(30分) ヨガ MAKI 30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		
14:10(45分) DIO@ 堀 50名							
				15:00 (30分) 水中バレー			
	キッズスクール (HIP HOP)						
18:30(30分) バレトン 栗原 50名 8日 22日 実施	19:15(50分) バレエ基礎 栗原 9名	19:00(30分) CIRCLE Mobility TERU 20名					
19:15(30分) エアロ30 伊藤 50名	8日 22日 実施						
20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	19:15(50分) 予約 9 19:00(30分) CIRCLE Mobility TERU 20名	20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名					
	20:00(30分) 予約 30 20:15(45分) HIP HOP hikaZe 30名						

レッスン開始5分前より
コース変更をいたします

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。

	エアロ/ダンス系-有酸素系 (シューズ必須)		予約	予約可能種
	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