

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.06

## 火曜日

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   |  |  | 有料スクール<br>予約 10<br>9:10 (50分)<br>あさすい<br>小堀 10名            |   |                                  |  |         |
| 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>10:15(45分)<br>エアロ45<br>岡川 50名       | 10:15<br>ラジオ体操   | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 20<br>10:15(40分)<br>ピラティス<br>後藤 20名             | Web予約時<br>レッスン場所を<br>選択してください。                             |   |                                  | 麻雀クラスの予約受付は実施の2日前で<br>締め切ります。<br><b>麻雀クラスの差行人数は3名</b> となります。<br><br>締切日までに予約人数が2名以下の場合は、<br>クラスの実施は無しとなり、<br>ご予約をキャンセルさせていただきます。<br>キャンセルの場合は前日までにクラブ<br>より実施無しのご連絡をいたします。 |         |
| 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>11:15(45分)<br>ボクシングエクササイズ<br>西脇 50名 | 有料 ¥220 (税込)<br>予約 30<br>11:10(30分)<br>やさしいエアロ<br>周田 30名<br>有料 ¥220 (税込)<br>予約 30<br>11:55(30分)<br>リンパヨガ<br>周田 30名 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 20<br>11:15(45分)<br>ポテコンディショニング<br>岡川 20名       | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 25<br>11:00 (30分)<br>シェイプアーク<br>小堀 25名  |   |                                  |  |         |
| 有料 ¥550 (税込)<br>予約 30<br>12:25(50分)<br>ステップ&トレーニング<br>岡川 30名 | 有料 ¥220 (税込)<br>予約 18<br>13:10(30分)<br>ストレッチボール&<br>テニスボール<br>奈良 18名<br>23日 代行                                     | 有料 ¥220 (税込)<br>予約 20<br>12:30(30分)<br>フラフットネス<br>奈良 20名<br>23日 代行 | 11:40 (30分)<br>バタフライ<br>小堀 10名<br><br>【参加条件】<br>どなたでも参加OK  |   |                                  |  |         |
| 有料 ¥550 (税込)<br>予約 50<br>14:00(60分)<br>RITMOS@<br>堀 50名      |  | 13:45(45分)<br>筋膜リリース&ヨガ<br>大西 18名                                  | 有料 ¥550 (税込)<br>予約 25<br>14:30 (45分)<br>オリジナルアーク<br>松浦 25名 |   |                                  |  |         |
| 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>15:20(45分)<br>ベーシックエアロ45<br>星 50名   | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 15<br>15:20(45分)<br>ステップ<br>Anna 15名  | 15:00(30分)<br>コンディショニングヨガ<br>大西 18名                                | 有料スクール<br>予約 12<br>15:25 (60分)<br>中級スイミングスクール<br>松浦 12名    |   |                                  |  |         |
| 6/2(火)、6/9(火)は24Hゴルフにて<br>下記レッスンの実施がございます。                   |  |  |  |   |                                  |  |         |
| キッズスクール<br>(ブレイクダンス)   |  | 有料 ¥220 (税込)<br>予約 20<br>18:30(30分)<br>ミニボールピラティス<br>吉澤 20名        | 6/2(火)のみ実施   |   | 6/9(火)のみ実施                       |  |         |
|  |  | 30日 休講   | 17:30(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                           | 18:00(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷)                          | 17:45(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷) | 18:15(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷)   |         |
| 有料 ¥330 (税込)<br>予約 30<br>19:00(45分)<br>BODY STEP<br>秋本 30名   | 19:15(30分)<br>ナイトリラックスヨガ<br>吉澤 20名<br>30日 休講   | 19:15(30分)<br>ZUMBA<br>外山 20名                                      | 18:00(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                           | 18:30(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                          | 18:30(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷) | 18:45(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷)   |         |
| 有料 ¥330 (税込)<br>予約 50<br>20:00(45分)<br>BODY ATTACK<br>安保 50名 | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 20<br>20:00(45分)<br>体幹ストレッチ<br>外山 20名   | 有料 ¥330 (税込)<br>予約 20<br>20:00(45分)<br>ファンクショナルトレーニング<br>秋本 20名    | 18:15(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                           | 18:45(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                          | 19:00(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷) | 19:15(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷)   |         |
|  |  |  | 19:00(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                           | 19:30(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                          | 19:30(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷) | 19:45(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷)   |         |
|  |  |  | 19:15(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                           | 19:45(15分) 予約 2<br>打席 FW/UT (古谷)                          | 19:45(15分) 予約 2<br>打席 アプローチ (古谷) | 20:00 (30分)<br>ゴルフパーソナル<br>古谷 1名   |         |
|  |  |  | 有料 ¥4400 (税込)<br>予約 1<br>19:30 (30分)<br>ゴルフパーソナル<br>古谷 1名  | 有料 ¥4400 (税込)<br>予約 1<br>20:00 (30分)<br>ゴルフパーソナル<br>古谷 1名 |                                  |  |         |

### 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超え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。

|  |                         |  |    |          |
|--|-------------------------|--|----|----------|
|  | エアロビクス・有酸素系<br>(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 |