スポーツクラブ 湘南台ファースト レッスンスケジュール

完全予約制　2026年11月

エアロビクス・有酸素系　リラクゼーション系　ハンモック系　新設レッスン
トレーニング系　ダンス系　シューズ不要　初心者向け

月曜日

1スタジオ

10:15〜10:20 ラジオ体操

10:45〜11:15 ヨガ ナカシマトオル 50名 有料330円

↑↓同じ内容です。どちらか1枠のみ受講可能。

11:30〜12:00 ヨガ ナカシマトオル 50名

12:20〜13:05 エアロ45 堀 50名 有料330円

13:20〜13:50 ステップ入門 堀 30名

14:05〜14:50 DIO® 堀 50名 有料330円

20:55〜21:10 Matsuインストラクターによる「リカバリータイム」
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。
予約なし！ 参加費無料！
出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪

19:15〜19:45 エアロ30 伊藤 50名

20:00〜20:30 ZUMBA TERU 50名

2スタジオ

10:15〜11:00 未来予防トレーニング Sato 16名 有料330円

11:40〜12:10 メンズヨガ （男性限定） 田中 30名

12:25〜13:15 フラ MAKI 30名 有料550円

12:30〜14:00 ヨガ MAKI 30名

キッズスクール（ストリートダンス）

19:30〜20:00 やさしいストリートダンス hikaze 22名 有料220円

20:15〜21:00 HIPHOP hikaze 22名 有料550円

リノスタジオ

10:20〜11:20 デトックスヨガ 田中 20名 有料550円

12:15〜13:05 ハタヨガ ナカシマトオル 20名 有料550円

19:00〜19:30 CIRCL Mobility TERU 20名 有料220円

20:05〜20:50 グループトレーニング Matsu 10名 有料550円

火曜日

1スタジオ

10:15〜11:00 エアロ45 岡川 50名 有料330円

11:15〜12:00 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料330円

11:25〜13:15 ステップ&トレーニング 岡川 30名 有料550円

14:00〜15:00 RITMOS® 堀 50名 有料550円

15:20〜16:05 ベーシックエアロ45 星 50名 有料330円

19:00〜19:45 BODY STEP 秋本 30名 有料330円

20:00〜20:45 BODY COMBAT 安保 50名 有料330円

2スタジオ

10:15〜10:20 ラジオ体操

11:10〜11:40 やさしいエアロ 周田 30名 有料220円

11:55〜12:25 リンパヨガ 周田 30名 有料220円

12:45〜13:35 やさしいバレエ基礎 栗原 9名 有料770円

13:45〜14:30 バレトン 栗原 22名 有料330円

15:20〜16:05 ステップ Anna 15名 有料330円

19:15〜19:45 リラックスヨガ 吉澤 20名 有料220円

20:00〜20:45 体幹ストレッチ 外山 20名 有料330円

リノスタジオ

10:15〜10:55 ピラティス 後藤 20名 有料330円

11:15〜12:00 ボディコンディショニング 岡川 20名 有料330円

12:40〜13:25 ストレッチ&フラフィットネス 奈良 20名 有料330円

13:45〜14:30 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名 有料330円

15:00〜15:30 コンディショニングヨガ 大西 18名

18:30〜19:00 ストレッポールピラティス 吉澤 20名 有料220円

19:15〜19:45 ZUMBA 外山 20名

20:00〜20:45 ファンクショナルトレーニング 秋本 20名 有料330円

木曜日

1スタジオ

10:20〜10:50 リラックスヨガ 渋谷 50名

11:15〜11:45 太極拳 清口 35名

12:30〜13:00 エアロ30 渋谷 50名

13:20〜13:50 ポール × ピラティス 盛 30名 有料220円

14:05〜14:35 BODY PUMP 樹山 25名 有料220円

14:55〜15:25 ZUMBA 樹山 50名

19:00〜19:30 BODY COMBAT K 50名

20:00〜20:45 RITMOS® 堀 50名 有料330円

2スタジオ

10:15〜10:20 ラジオ体操

10:30〜11:00 HIPHOPダンス Riwo 15名 有料220円

11:15〜12:00 ボディメイク45ステップ（5・19日） エアロビクス（12・26日） 渋谷 15名 有料330円

12:30〜13:00 ツールサーキット K 20名

13:55〜14:45 ピラティス YUI 22名 有料550円

15:00〜15:50 やさしいバレエ基礎 YUI 9名 有料770円

19:00〜19:45 DISCO WORLD 夏美 22名 有料330円

20:00〜20:30 ツールサーキット K 20名

リノスタジオ

10:30〜11:00 チェアトレーニング 佐喜 10名 有料220円

11:10〜12:00 ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 有料550円

13:15〜13:45 バランスコーディネーション 樹山 20名 有料220円

14:00〜14:45 body toning 盛 20名 有料330円

15:00〜15:30 FUN! トレーニング 盛 15名 有料220円

19:10〜19:40 TRX 堀 8名 有料550円

20:00〜20:30 TRXヨガ 吉澤 10名 有料550円

金曜日

1スタジオ

10:15〜11:00 エアロシェイプ 清水 50名 有料330円

11:20〜11:50 ファイティングスリム 清水 50名

12:10〜12:40 ストレッチポールピラティス 斉藤 18名 有料220円

13:00〜13:45 フリースタイルダンス 斉藤 50名 有料330円

14:05〜14:35 癒しヨガ 盛 45名

15:30〜16:20 ピックルボール 湘南8ピックルズ 8名 有料550円 ※詳細は別紙をご覧ください。

16:30〜17:20 ピックルボール（自主練クラス） ※専用チケットをお持ちの方のみ参加可能。

19:00〜19:45 BODY STEP 秋本 30名 有料330円

20:00〜20:30 STRONG NATION TERU 50名

2スタジオ

10:15〜10:20 ラジオ体操

10:35〜11:05 バレエストレッチ 星野 22名

11:15〜12:05 バレエ基礎 星野 9名 有料770円

12:20〜13:05 BODY COMBAT 安保 20名 有料330円

キッズスクール（チアダンス）

19:00〜19:30 Fithop® TERU 22名 有料220円

19:45〜20:15 DANCE CLASS Motchy 22名

20:20〜21:00 “SOUL&DISCO” DANCE CLASS Motchy 22名 有料550円

リノスタジオ

10:20〜11:20 ヨガ Izumi 20名 有料550円

11:45〜13:00 ハンモックエクササイズ Izumi 9名 有料1,540円

13:20〜13:50 美尻美腹エクササイズ 盛 20名 有料220円

14:45〜15:35 ピラティス 盛 20名 有料330円

土曜日

1スタジオ

10:15〜11:00 季節のアーユルヴェーダヨガ Sakiko 50名 有料330円

11:20〜12:10 ピックルボール 湘南8ピックルズ 8名 有料550円

12:20〜13:10 ピックルボール 湘南８ピックルズ 8名 有料550円 ※詳細は別紙をご覧ください。

13:30〜14:15 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料330円

14:35〜15:05 ダンベルトレーニング 竹内 20名 有料220円

15:30〜16:00 ZUMBA 竹内 50名

16:30〜17:15 BODY COMBAT 安保 50名 有料330円

18:10〜18:40 STRONG NATION MACHI 50名

2スタジオ

10:15〜10:20 ラジオ体操

10:30〜11:00 バレエストレッチ（14日） 直井 22名

11:35〜12:35 Soul Disco（7・21日） hikaze 30名 有料550円

14:00〜15:00 リセット整体ヨガ 佐喜 15名 有料550円

15:20〜16:20 ホイールヨガ入門 佐喜 10名 有料1,100円

リノスタジオ

10:10〜11:10 おしりコンディショニング（14日） 3Dウォーキング（28日） 松尾タカシ 5名 有料2,200円

11:30〜12:00 TRX コンディショニング Matsu 10名 有料550円

12:10〜12:40 TRX トレーニング Matsu 10名 有料550円

14:30〜15:30 格闘技エクササイズ（ミット打ち対面） 西脇 14名 有料550円

15:50〜16:35 リリース&チューブでマシンピラティス風（7・21日） 大西 18名 有料330円

17:00〜17:30 骨盤調整ヨガ（7・21日） 大西 20名

19:10〜19:55 ボディコンディショニング MACHI 20名 有料330円

日曜日

1スタジオ

10:10〜10:55 リンパヨガ 佐喜 50名 有料330円

11:10〜11:40 ZUMBA 斉藤 50名

11:55〜12:25 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名 有料220円

12:40〜13:40 K-POP・J-POP ダンス 佐々木 50名 有料660円

13:55〜14:25 ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名

14:40〜15:40 BODY PUMP 樹山 25名 有料550円

15:55〜16:25 ZUMBA 樹山 50名

16:45〜17:30 エアロ45 伊藤 50名 有料330円

17:45〜18:45 BODY STEP 秋本 30名 有料550円

2スタジオ

キッズスクール（バルクール）

11:15〜12:15 Gear Zone Yoga L1 佐喜 20名 有料660円

13:15〜14:00 BODY STEP Mari 15名 有料330円

14:45〜15:35 筋膜リリース&ストレッチポールピラティス 吉澤 18名 有料330円

リノスタジオ

10:15〜10:20 ラジオ体操

12:30〜13:30 Flow beat yoga（1・15日） 吉澤 20名 有料550円

12:30〜13:15 ポップピラティス（8・22日） NORIKO 20名 有料330円

13:30〜14:15 ジャズダンス（8・22日） NORIKO 20名 有料330円

15:00〜16:00 ハンモックエクササイズ Izumi 9名 有料1,320円

16:20〜17:20 アライメントヨガ Izumi 22名 有料550円