

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.09

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	トレサボ	シニアスタジオ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00	10:00 open						
10:00	有料 ¥330 (税込)  10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	キッズスクール (バルクール)	10:15 ラジオ体操				
11:00	有料 ¥330 (税込)  11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名		9/6, 9/20はリノスタジオにて下配レッスンを実施いたします。 有料 ¥550 (税込) 12:30(60分) Flow beat yoga 吉澤 20名 6日 20日 実施	新規入会者 対象クラス  11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス  11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名			
12:00	有料 ¥330 (税込) 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名	有料 ¥660 (税込) 11:15(60分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 20名	有料 ¥330 (税込) 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 13日 27日 実施		有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)
13:00		有料 ¥330 (税込) 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	有料 ¥330 (税込) 13:30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名 13日 27日 実施	 13:00(30分) 背中(13日・27日) 脚・おしり (20日) AITO 2名  13:40(30分) お腹(13日・27日) 脚・おしり (20日) AITO 2名	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
14:00	 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名						
15:00	有料 ¥550 (税込) 14:40(60分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 18名	有料 ¥1320 (税込)  15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名				
16:00	 15:55(30分) ZUMBA 樹山 50名						
17:00	有料 ¥330 (税込) 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名		有料 ¥550 (税込) 16:20(60分) アライメントヨガ Izumi 22名				
18:00	有料 ¥550 (税込) 17:45(60分) BODY STEP 秋本 30名						
19:00							
20:00	20:00 close						

麻雀クラスの予約受付は実施の2日前で締め切ります。
麻雀クラスの定員人数は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。

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のスタジオ入室は出来かねます。開始5分前までに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)
- トレーニング系 (シューズ必須)
- ダンス系 (シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系

予約

有料

