

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.09

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	トレサボ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00	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 ・当日分のご予約は、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、1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。		
10:00	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) 10:30(30分) HIPHOPダンス Riwo 15名	10:30(30分) チェアトレーニング 佐喜 10名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
11:00	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(3日・17日) エアロピクス(10日・24日) 渋谷 15名 パートは隔週変更あり	11:10(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名	11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 25名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
12:00	12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名			11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
13:00	13:20(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名		13:15(30分) バランスコーディネーション 樹山 20名		参加者が4名以上の場合は2コース使用します。			
14:00	14:05(30分) BODY PUMP 樹山 25名	13:55(45分) ピラティス YUI 22名	14:00(45分) body toning 盛 20名					
15:00	14:55(30分) ZUMBA 樹山 50名	14:55(50分) やさしいバレエ基礎 YUI 9名	15:00(30分) FUN！トレーニング 盛 15名	14:50 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名	参加者が7名以上の場合は2コース使用します。			
16:00				15:40 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名				
17:00		キッズスクール (バレエ)				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。		
18:00								
19:00	20:00 (30分) BODY COMBAT K 20名	19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名	19:10(30分) TRX 堀 8名					
20:00	20:00(45分) RITMOS® 堀 50名	20:00(30分) ツールサーキット K 20名	20:00(30分) TRXヨガ 吉澤 10名					
21:00								

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)	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)		無料レッスン
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