

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.09

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	シニアスタジオ
9:00	10:00 open			有料スクール 9:10(50分) あさすい 小堀 10名					
10:00	有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名	10:15 ラジオ体操	有料 ¥330 (税込) 10:15(40分) ピラティス 後藤 20名	WEB予約時 レッスン場所を 選択してくださ			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。		
11:00	有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥220 (税込) 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名	有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名	有料 ¥330 (税込) 11:00(30分) シェイプアーク 小堀 25名			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。		
12:00	有料 ¥550 (税込) 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名		有料 ¥330 (税込) 11:40(30分) バタフライ 小堀 10名			有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)
13:00		12:45(50分) やさしいVトレ基礎 栗原 9名	12:40(45分) ストレッチ& フラフットネス 奈良 20名	【参加条件】 どなたでも参加OK			12:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 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	有料 ¥550 (税込) 14:00(60分) RITMOS® 堀 50名	13:45(45分) バレトン 栗原 22名	13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名		有料 ¥550 (税込) 14:30(45分) オリジナルアーク 松浦 25名				
15:00	有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名	有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) ステップ Anna 15名	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名		有料スクール 15:25(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名				
16:00									
17:00									
18:00		キッズスクール (フレイクダンス)	有料 ¥220 (税込) 18:30(30分) ミニボールピラティス 吉澤 20名		9/1(火)、9/8(火)実施 9/1(火) 18:30-20:30 1枠 15分 打席、 飛距離アップグレード	ホットルーム 19:00(20分) ただ寝る 堀田 5名			
19:00	有料 ¥330 (税込) 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	有料 ¥220 (税込) 19:15(30分) ベーシックヨガ 吉澤 20名	19:15(30分) ZUMBA 外山 20名		9/8(木) 18:30-20:30 1枠 15分 打席、ショートゲーム				
20:00	有料 ¥330 (税込) 20:00(45分) BODY COMBAT 安保 50名	有料 ¥330 (税込) 20:00(45分) 体幹ストレッチ 外山 20名	20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名		古谷 2名				
21:00					有料 ¥4400 (税込) 9/1 20:30(30分) 9/8 20:30(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名				

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。

※レッスンの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サイトにのご案内いたします。

※**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過ぎてのスタジオ入室は出来ません。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。

	エリアビジュアル系・有償集計 (シューズ必須)		予約可能枠
	トレーニング系(シューズ必須)		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
	ブルース		シニア向けクラス