

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.09

9/21(月)祝日

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							
10:00 EVENT 有料 ¥ 330 (税込) 10 : 15(45分) ZUMBA TERU&夏美 50名	10:15 ラジオ体操	有料 ¥ 550 (税込) 10 : 20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
11:00 11 : 30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名	男性限定 11 : 40(30分) メンズヨガ 田中 30名	有料 ¥ 220 (税込) 11 : 35(30分) DISCO WORLD 夏美 20名			新規入会者 対象クラス 11 : 30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名		
12:00 有料 ¥ 330 (税込) 12 : 20(45分) エアロ45 堀 50名		有料 ¥ 550 (税込) 12 : 15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル 20名			12 : 30(30分) 背中 Jun 2名	キッズイベント	
13:00 13 : 20(30分) ステップ入門 堀 30名							
14:00 EVENT 有料 ¥ 330 (税込) 14 : 05(45分) オリジナルダンス 堀 50名	有料 ¥ 220 (税込) 14 : 45(30分) やさしいストリートダンス hikaZe 22名	EVENT 有料 ¥ 1320 (税込) 15 : 00(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名	15 : 00 (30分) 水中バレー		14 : 15(30分) お腹 Jun 2名		
15:00 EVENT 有料 ¥ 330 (税込) 15 : 15(45分) BODY PUMP TSUKASA 25名	有料 ¥ 550 (税込) 15 : 30(45分) HIP HOP hikaZe 22名						
16:00 EVENT 16 : 30(30分) ヨガ Hiromi 50名	キッズスクール (HIP HOP)						
17:00 18 : 00(30分) エアロ30 伊藤 50名		有料 ¥ 550 (税込) 18 : 30(45分) グループトレーニング Matsu 10名					
20:00close							
20:00							
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も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。

	エアロクラス系・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)			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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.09

9/22(火)祝日

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	シニアスタジオ
10:00 open			有料スクール 9:10 (50分) あさすい 小堀 10名					
有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名	10:15 ラジオ体操		WEB予約時 レッスン場所を 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 締め切ります。 麻雀クラスの進行人数は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。		
EVENT 11:15(30分) ZUMBA K 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					
有料 ¥550 (税込) 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	有料 ¥220 (税込) 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) 12:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 4名	有料 ¥330 (税込) 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名	有料 ¥330 (税込) 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
有料 ¥550 (税込) 13:30(60分) RITMOS® 堀 50名	EVENT 12:55(30分) ツールサーキット K 20名	有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名	【参加条件】 どなたでも参加OK					
LESSON 1.5 EVENT 有料 ¥550 (税込) 14:45(60分) BODY STEP 秋本 30名	有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名						
16:30 (50分) ビクセルボール (自主練クラス) ※専用チケット お持ちの方のみ 参加可能	キッズスクール (ブレイクダンス)							

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。

エアロクラス系・有酸素系 (心臓・血管系)	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)		新設レッスン
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