

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.09

金曜日

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
10:00 open							
10:00 有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名	10:15 ラジオ体操	有料 ¥550 (税込) 10:20(60分) ヨガ Izumi 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 有料 ¥220 (税込) 11:20(30分) ファイトングスリム 清水 50名	10:35(30分) バリエストストレッチ 星野 22名	有料 ¥330 (税込) 11:10 (30分) クロール (初級) 今井 10名					
有料 ¥770 (税込) 11:15(50分) バレー基礎 星野 9名	有料 ¥1540 (税込) 11:45 (75分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名	有料 ¥330 (税込) 11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名					
有料 ¥220 (税込) 12:10(30分) ストレッチボールピラティス 斉藤 18名	有料 ¥330 (税込) 12:20(45分) BODY COMBAT 安保 20名	有料 ¥330 (税込) 12:30 (15分) もぐる・浮く 今井 3名					
有料 ¥330 (税込) 13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名							
14:00 有料 ¥550 (税込) 14:05(30分) 癒しヨガ 盛 45名		有料 ¥220 (税込) 13:20(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名					
		有料 ¥330 (税込) 14:45(50分) ピラティス 盛 20名					
有料 ¥550 (税込) 15:30(50分) ピククルボール 内富 8名							
※詳しい内容は別紙ピククル スケジュールをご確認ください							
16:00 16:30 (50分) ピククルボール (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 (チアダンス)						
17:00 有料 ¥330 (税込) 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	有料 ¥220 (税込) 19:00(30分) Fithop® TERU 22名						
18:00							
19:00 有料 ¥330 (税込) 20:00(30分) STRONG NATION™ TERU 50名	19:45(30分) DANCE CLASS Motchy 22名						
	有料 ¥550 (税込) 20:20(40分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 22名						
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
- 新規レッスン
- シューズ不要
- 初心者向け
- シニア向けクラス