

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.09

月曜日

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
10:00 open							
	10:15 ラジオ体操	有料 ¥550 (税込)	レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
10:30(30分) ZUMBA 夏美 50名	10:30(30分) 身体調整 Sato 30名	10:20 (60分) デトックスヨガ 田中 20名					
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		
有料 ¥330 (税込) 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 12:25(50分) フラ MAKI 30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		
13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名						
有料 ¥330 (税込) 14:05(45分) DIO® 堀 50名			15:00 (30分) 水中バレー		14:15(30分) お腹 Jun 2名		
	キッズスクール (HIP HOP)						
		19:00(30分) CIRCL Mobility TERU 20名		9/28(月)実施 18:00-20:00 1 枠 15分 打席、傾斜 古谷 2名			
19:15(30分) エアロ30 伊藤 50名	有料 ¥220 (税込) 19:30(30分) やさしいストリートダンス hikaZe 22名	有料 ¥220 (税込) 19:00(30分) CIRCL Mobility TERU 20名		有料 ¥4400 (税込) 20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名			
20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	有料 ¥550 (税込) 20:15(45分) HIP HOP hikaZe 22名	有料 ¥550 (税込) 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名	Matsu IRIによる 『リカバリータイム』 予約なし！ 参加無料！ 20:55-21:10 筋膜リリースのローラーやTRXの サスペンションを使ったストレッチなどを 自由にできる時間です。 出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪				

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。

エプロン系(黒・有線兼計 (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
ブルース系		シニア向けクラス