

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.08

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。 ・前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、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(6日・20日) エアロビクス(13日・27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	有料 ¥330 (税込)	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			11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25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	11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名			有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)
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	有料 ¥220 (税込)			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
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			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。	
16:00				有料 ¥550 (税込)				
17:00		キッズスクール (ハレエ)		有料 ¥550 (税込)	8/6・8/20は24ゴルフにて 下記レッスンを実施します。 8/6(木)、8/20(木)実施			
18:00				15:40 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名	8/6(木) 17:30-19:30 1 枠 15分 打席、アプローチ			
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	15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名	8/20(木) 18:00-20:00 1 枠 15分 打席、傾斜			
20:00	20:00(45分) RITMOS® 堀 50名	12:15(30分) ツールサーキット K 20名	20:00(30分) TRXヨガ 吉澤 10名	有料 ¥330 (税込)	古谷 2名 有料 ¥4400 (税込) 8/6 19:30 (30分) 8/20 20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名			
21:00								

お願い

- ※少しでも体調のすれない方は、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分前までにこ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