

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.08

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	トレサポ	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)	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 ¥330 (税込) 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10:35(30分) パレエストレッチ 星野 22名	ヨガ Izumi 20名	有料 ¥330 (税込) 11:10 (30分) クロール (初級) 今井 10名				
12:00 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 ¥770 (税込) 11:15(50分) パレエ基礎 星野 9名	有料 ¥1320 (税込) 11:45 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	有料 ¥330 (税込) 11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名				
13:00 有料 ¥330 (税込) 13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名	有料 ¥330 (税込) 12:20(45分) BODY COMBAT 安保 20名		12:30 (15分) もぐる・浮く 今井 3名				
14:00 有料 ¥220 (税込) 13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名							
15:00 有料 ¥550 (税込) 15:30(50分) ピックルボール 内富 8名		有料 ¥330 (税込) 15:10(50分) ダンベルピラティス 盛 20名					
※詳しい内容は別紙ピックル スケジュールをご確認ください							
16:00 16:30 (50分) ピックルボール (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 (チャダンス)						
17:00							
18:00							
19:00 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						
20:00 有料 ¥550 (税込) 20:00(30分) STRONG NATION™ TERU 50名	19:45(30分) DANCE CLASS Motchy 22名						
21:00	有料 ¥550 (税込) 20:20(40分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 22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た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)		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