

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.08

8/11(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。 麻雀クラスの差行人数は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 有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) オリジナルダンス 堀 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) ポティコンディショニング 岡川 20名	有料 ¥330 (税込) 11:00 (30分) シェイプアクア 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	EVENT 有料 ¥550 (税込) 12:15(30分) TRXヨガ ビギナー 吉澤 10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 有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) ベーシックステップ45 清水 15名	有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名	【参加条件】 どなたでも参加OK					
EVENT 有料 ¥550 (税込) 14:45(60分) BODY STEP 秋本 30名	EVENT 有料 ¥330 (税込) 14:45(45分) ベーシックエアロ45 清水 20名	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名						
有料 ¥330 (税込) 16:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名		EVENT 有料 ¥1320 (税込) 16:00(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名		8/11は24ゴルフにて 下記レッスンを実施します。				
17:00 (50分) ビジュアルボール (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)			17:00-19:00 1枠 15分 打席、FW,UT 古谷 2名				
				有料 ¥4400 (税込) 19:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名				

お願い

※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館をご遠慮ください。
※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)		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