湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.11

11/3(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	トレサポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00	10:00 open			有料スクール 9：10（50分） あさすい 小堀　10名					
10:00	有料￥330（税込） 10：15(45分) エアロ45 岡川　50名	10:15 ラジオ体操					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。		
11:00	EVENT 有料￥330（税込） 11：15(45分) ZUMBA Anna　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) ボデ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					
12:00	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￥1320（税込） 12：20(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi　8名	有料￥330（税込） 11：40（30分） バタフライ 小堀　10名 【参加条件】 どなたでも参加OK			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
13:00									
14:00	有料￥550（税込） 14：00(60分) RITMOS® 堀　50名		有料￥330（税込） 13：45(45分) 筋膜リリース＆ヨガ 大西　18名	有料￥550（税込） 14：30（45分） オリジナルアクア 松浦　25名					
15:00	15：15（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	有料￥330（税込） 15：15(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本　20名	15：00(30分) コンディショニングヨガ 大西　18名	有料スクール 15：25（60分） 中級スイミングスクール 松浦　12名					
16:00	EVENT 有料￥550（税込） 16：15(60分) BODY STEP 秋本　30名	EVENT 16：15(30分) ツールサーキット K　20名							
17:00	EVENT 17：30(30分) ZUMBA® STEP TERU　30名								
18:00	EVENT 18：30(30分) J-POPナイト K　30名								
19:00		20：00close							
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ますようお願いいたします。

エアロビクス系・有酸素計（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

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.11

11/23(月)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	トレサポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
	10：00　open							
10:00	**10:15** **ラジオ体操**	EVENT **有料￥330（税込）** 10：15(45分) ベーシックステップ45 清水　15名	**有料￥550（税込）** 10：20（60分） デトックスヨガ 田中　20名	**レッスン開始5分前より** **コース変更をいたします**				
	10：45(30分) ヨガ ナカシマトオル　50名							
11:00	↑↓同じ内容になります。 どちらか1枠のみ 参加可能です。	男性限定						
	11：30(30分) ヨガ ナカシマトオル　50名	11：40(30分) メンズヨガ 田中　30名						
12:00	EVENT		**有料￥550（税込）**					
	12：30（30分） BODY COMBAT Mari　50名		12：15(50分) ハタヨガ ナカシマ トオル　20名					
13:00	EVENT **有料￥330（税込）** 13：15(45分) BODY STEP Mari　30名							
14:00	EVENT **有料￥550（税込）** 14：30(60分) オリジナル マーシャルエクササイズ 岡田直也　50名	**有料￥220（税込）** 14：45(30分) やさしいストリートダンス hikaZe　22名	EVENT **有料￥1320（税込）** 14：00(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi　8名	15：00（30分） 水中バレー				
15:00		**有料￥550（税込）** 15：30(45分) HIP HOP hikaZe　22名						
16:00	EVENT **有料￥330（税込）** 15：45(45分) ZUMBA 岡田直也　50名							
17:00	EVENT 17：00(30分) 骨盤ストレッチ 伊藤　50名	**キッズスクール** **（HIP HOP）**						
18:00	17：45(30分) エアロ30 伊藤　50名		**有料￥550（税込）**					
	18：30（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		18：30(45分) グループトレーニング Matsu　10名					
19:00								
	20：00close							
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ますようお願いいたします。

エアロビクス系-有酸素計（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　予約可能枠
有料　有料レッスン
新設レッスン
シューズ不要
初心者向け
シニア向けクラス