

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.10

10/12(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																	
10:15 ラジオ体操		EVENT 有料 ¥330 (税込) 10 : 15(45分) ベーシックエアロ45 清水 20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 ↑ ↓ 同じ内容になります。 どちらか1枠のみ 参加可能です。																	
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								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 : 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																	
EVENT 有料 ¥330 (税込) 14 : 05(45分) オリジナルダンス 堀 50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								14 : 15(30分) お腹 Jun 2名					
EVENT 有料 ¥330 (税込) 15:10 (60分) 踊ってみよう！ 阿波踊り 笑星連 30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		14 : 45(30分) やさしいストリートダンス hikaZe 22名													
16 : 30(30分) 骨盤ストレッチ 伊藤 50名		有料 ¥550 (税込) 15 : 30(45分) HIP HOP hikaZe 22名															
17 : 15(30分) エアロ30 伊藤 50名																	
18 : 00 (50分) ビククルボール (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 (HIP HOP)															
				有料 ¥550 (税込) 18 : 30(45分) グループトレーニング Matsu 10名													
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サイトにのご案内いたします。

※**レッスン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にあるまで、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超えてご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)

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