

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.09

土曜日

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
10:00 open							
有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) 季節のアーユル ウェーダヨガ sakiko 50名	10:15 ラジオ体操 10:30(30分) パレエストレッチ 直井 22名 12日・26日 実施	有料セッション 有料 ¥2200 (税込) 10:10(60分) おしりコンディショニング (5日・19日) 3Dウォーキング (12日・26日) 松尾 タカシ 5名	9/12・9/26は2スタジオ オにて下記レッスンを実 施 いたします。 有料 ¥770 (税込) 11:10(50分) パレエ基礎 直井 9名 12日・26日 実施		新規入会者 対象クラス 11:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス 11:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 13:00(30分) 背中(12日・26日) 脚・おしり (19日) AITO 2名 13:40(30分) お腹(12日・26日) 脚・おしり (19日) AITO 2名 新規入会者 対象クラス 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名 新規入会者 対象クラス 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名		
有料 ¥550 (税込) 11:20(50分) ピックルボール 内富 8名 有料 ¥550 (税込) 12:20(50分) ピックルボール 内富 8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 有料 ¥330 (税込) 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 有料 ¥220 (税込) 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名 15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名 有料 ¥330 (税込) 16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名	有料 ¥550 (税込) 11:35(60分) Soul Disco hikaZe 30名 5日・19日 実施 有料 ¥550 (税込) 14:00(60分) リセット整体ヨガ sakiko 15名 有料 ¥1100 (税込) 15:20(60分) ホールヨガ入門 佐喜 10名	有料 ¥550 (税込) 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 有料 ¥330 (税込) 15:50(45分) リリース&ピラティスヨガ 大西 18名 5日 19日 実施 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 5日 19日 実施 有料 ¥330 (税込) 19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名	有料 ¥330 (税込) 11:30 (30分) エンジョイアクア 小堀 25名 有料 ¥330 (税込) 12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名 参加者が 11名以上の 場合は2コース 使用します。 レッスン開始5分前より コース変更をいたします 15:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 15:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 16:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名 16:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名				
21:00 close							

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。
 ※レッスン実施時間過ぎで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・有酸素系
(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

有料

新規レッスン

シューズ不要

初心者向け

シニア向けクラス

予約可能枠

有料レッスン

新規レッスン

シューズ不要

初心者向け

シニア向けクラス