

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.08

火曜日

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	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	有料 ¥330 (税込) 10:15(40分) ピラティス 後藤 20名	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。		
有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	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	11:00(30分) シェイプアクア 小堀 25名			有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)
有料 ¥550 (税込) 12:25(50分) ステップ&トレーニング 岡川 30名	11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名	有料 ¥330 (税込) 12:40(45分) ストレッチ& フライングネス 奈良 20名	11:40(30分) バタフライ 小堀 10名			12:00(120分) スポーツ麻雀 (初心者クラス) 定員 4名	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
	12:45(50分) やさしいバレエ基礎 栗原 9名	13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名	14:30(45分) オリジナルアクア 松浦 25名					
有料 ¥550 (税込) 14:00(60分) RITMOS® 堀 50名	13:45(45分) バレトン 栗原 22名	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名	15:25(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名					
有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名	15:20(45分) ステップ Anna 15名							
	キッズスクール (ブレイクダンス)							
			有料 ¥220 (税込) 18:30(30分) ミニボールピラティス 吉澤 20名					
19:00 LesMills 有料 ¥330 (税込) 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	19:15(30分) ベーシックヨガ 吉澤 20名	19:15(30分) ZUMBA 外山 20名			ホットルーム 19:00(20分) ただ寝る 堀田 5名			
20:00 LesMills 有料 ¥330 (税込) 20:00(45分) BODY COMBAT 安保 50名	20:00(45分) 体幹ストレッチ 外山 20名	20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名						

お問い合わせ

※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も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)		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