

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.08

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 ヴェーダヨガ 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 8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 (1日・22日) 3Dウォーキング (8日・29日) 松尾 タカシ 5名	8/8は2スタジオにて下記 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 8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(1日・22日) 脚・おしり (8日・29日) AITO 2名 13:40(30分) お腹(1日・22日) 脚・おしり (8日・29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) ビックルボール 内富 8名 有料 ¥550 (税込) 12:20(50分) ビックルボール 内富 8名 ※詳しい内容は別紙ビックル 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) ダンバートレーニング 竹内 20名 15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名 Les Mills 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 1日・29日 実施 有料 ¥550 (税込) 14:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名 有料 ¥1100 (税込) 15:20(60分) ホイールヨガ入門 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 1日 29日 実施 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 1日 29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			ゴルフレッスンについて ・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせて いただきます。 ・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。 ・ゴルフレッスンは月1回まで無料でご参加 いただけます。 ・別日のゴルフレッスン(フィットネス)のどちらか 1回が無料対象です。 ・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込) で受講可能です。 ※ゴルフスクール会員様は受講可能数まで無料で 受講いただけます。 2025年1月より 【ゴルフオプション】誕生！！ オプション追加でゴルフレッスンがお得にご参加 いただけます。 ゴルフオプション(3回分) ⇒ 8,800円(税込) オプションの追加はフロントで承ります。	
21:00 close							

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
ハムモック系		初心者向け
プール系		シニア向けクラス