

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.08

月曜日

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	トレスポ	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	有料 ¥550 (税込) 10:20 (60分)	レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
11:00	10:30(30分) ZUMBA 夏美 50名	10:30(30分) 身体調整 Sato 30名	デトックスヨガ 田中 20名					
12:00	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	有料 ¥220 (税込) 11:35(30分) DISCO WORLD 夏美 20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		
13:00	有料 ¥330 (税込) 12:20(45分) エアロ45 堀 50名	有料 ¥550 (税込) 12:25(50分) フラ MAKI 30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		
14:00	13:20(30分) ステップ入門 堀 30名	13:30(30分) ヨガ MAKI 30名						
15:00	有料 ¥330 (税込) 14:05(45分) DIO® 堀 50名			15:00 (30分) 水中バレー		14:15(30分) お腹 Jun 2名		
16:00								
17:00								
18:00		キッズスクール (HIP HOP)						
19:00			有料 ¥220 (税込) 19:00(30分) CIRCL Mobility TERU 20名	Matsu IRによる 『リカバリータイム』 予約なし！ 参加無料！ 20:55-21:10 筋膜リリースのローラーやTRXの サスペンションを使ったストレッチなどを 自由にできる時間です。 出入り自由なのでお気軽にどうぞ♪				
20:00	19:15(30分) エアロ30 伊藤 50名	有料 ¥220 (税込) 19:30(30分) やさしいストリートダンス hikaZe 22名						
21:00	20:00(30分) ZUMBA TERU 50名	有料 ¥550 (税込) 20:15(45分) HIP HOP hikaZe 22名	有料 ¥550 (税込) 20:05(45分) グループトレーニング Matsu 10名					

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

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
9:00				有料スクール 9:10(50分) あさすい 小堀 10名					
	10:00 open								
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	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。 麻雀クラスの進行人数は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	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) ボディコンディショニング 岡川 20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	11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名		有料 ¥330 (税込) 11:40(30分) バタフライ 小堀 10名			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		12:45(50分) やさしいバレエ基礎 栗原 9名	12:40(45分) ストレッチ & フラフットネス 奈良 20名	【参加条件】 どなたでも参加OK					
14:00	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	13:45(45分) 筋膜リリース & ヨガ 大西 18名						
15:00	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	15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名						
16:00				14:30(45分) オリジナルアクア 松浦 25名					
17:00				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					
18:00		キッズスクール (ブレイクダンス)	18:30(30分) ミニボールピラティス 吉澤 20名						
19:00	Les Mills 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	Les Mills 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						
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ます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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.08

木曜日

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	トレサポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
9:00	10:00 open				9:00(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。	
10:00	10:20(30分) リラックスヨガ 渋谷 50名	10:15 ラジオ体操 有料 ¥220 (税込) 10:30(30分) HIPHOPダンス Riwo 15名	10:30(30分) チェアトレーニング 佐喜 10名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします	9:30(30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名			
11:00	11:15(30分) 太極拳 溝口 35名	有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) ボディメイク45 ステップ(6日・20日) エアロピクス(13日・27日) 渋谷 15名 パートは隔週変更あり	11:10(50分) ホール体幹ストレッチ 佐喜 10名		10:00(30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名			
12:00	12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名				10:30(30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名			
13:00	13:20(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 30名		有料 ¥220 (税込) 13:15(30分) バランスコーディネーション 樹山 20名		参加者が 4名以上の 場合は2コース 使用します。		有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)
14:00	LesMills 有料 ¥220 (税込) 14:05(30分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥550 (税込) 13:55(45分) ピラティス YUI 22名 有料 ¥770 (税込) 14:55(50分) やさしいバレエ基礎 YUI 9名	有料 ¥330 (税込) 14:00(45分) body toning 盛 20名					
15:00	14:55(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥220 (税込) 15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名		有料 ¥550 (税込) 14:50(45分) ダンベルアクア 松浦 24名		参加者が 7名以上の 場合は2コース 使用します。	
16:00					有料スクール			
17:00		キッズスクール (バレエ)			15:40(60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名			
18:00								
19:00	LesMills 20:00(30分) BODY COMBAT K 20名	19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名	有料 ¥550 (税込) 19:10(30分) TRX 堀 8名		8/6・8/20は24ゴルフにて 下記レッスンを実施します。 8/6(木)、8/20(木)実施 8/6(木) 17:30-19:30 1 枠 15分 打席、アプローチ 8/20(木) 18:00-20:00 1 枠 15分 打席、傾斜 古谷 2名 有料 ¥4400 (税込) 8/6 19:30(30分) 8/20 20:00(30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名		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。	
20:00	有料 ¥330 (税込) 20:00(45分) RITMOS® 堀 50名	12:15(30分) ツールサーキット K 20名	有料 ¥550 (税込) 20:00(30分) TRXヨガ 吉澤 10名					
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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.08

金曜日

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	トレサポ	シニアスタジオ	シニアスタジオ
	10:00 open							
10:00	有料 ¥330 (税込) 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名	10:15 ラジオ体操	有料 ¥550 (税込) 10:20(60分)	レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
11:00	11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名	10:35(30分) バレイストレッチ 星野 22名	ヨガ Izumi 20名	有料 ¥330 (税込) 11:10 (30分) クロール (初級) 今井 10名				
12:00	有料 ¥220 (税込) 12:10(30分) ストレッチボールピラティス 斉藤 18名	有料 ¥770 (税込) 11:15(50分) バレイ基礎 星野 9名	有料 ¥1320 (税込) 11:45 (60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名	有料 ¥330 (税込) 11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名				
13:00	有料 ¥330 (税込) 13:00(45分) HIP HOP 斉藤 50名	12:20(45分) BODY COMBAT 安保 20名		12:30 (15分) もぐる・浮く 今井 3名				
14:00	14:30(30分) 癒しヨガ 盛 45名	13:40(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名						
15:00	有料 ¥550 (税込) 15:30(50分) ビククルボール 内富 8名		有料 ¥330 (税込) 15:10(50分) ダンベルピラティス 盛 20名					
16:00	※詳しい内容は別紙ビククル スケジュールをご確認ください							
17:00	16:30 (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 (チャダンス)						
18:00								
19:00	有料 ¥330 (税込) 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	有料 ¥220 (税込) 19:00(30分) Fithop® TERU 22名						
20:00	20:00(30分) STRONG NATION™ TERU 50名	19:45(30分) DANCE CLASS Motchy 22名						
21:00		有料 ¥550 (税込) 20:20(40分) "SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 22名						

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)		新規レッスン
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 2026.08

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。
 無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

	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			有料セッション 有料¥2200(税込)					
	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	10:10(60分) おしりコンディショニング (1日・22日)	8/8は2スタジオにて下記 レッスンを実施いたします。				
11:00		10:30(30分) バレエストレッチ 直井 22名 8日 実施	3Dウォーキング (8日・29日) 松尾 タカシ 5名	有料¥770(税込) 11:10(50分) バレエ基礎 直井 9名			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	
	有料¥550(税込) 11:20(50分) ビククルボール 内富 8名	有料¥550(税込) 11:35(60分) Soul Disco hikaZe 30名 1日・29日 実施		有料¥330(税込) 11:30(30分) エンジョイアクア 小堀 25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	
12:00	有料¥550(税込) 12:20(50分) ビククルボール 内富 8名							
13:00	※詳しい内容は別紙ビククル 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¥330(税込) 12:15(30分) エンジョイ水慣れ スイミング 小堀 10名			13:00(30分) 背中(1日・22日) 脚・おしり (8日・29日) AITO 2名	
14:00		有料¥550(税込) 14:00(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15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	参加者が 11名以上の 場合は2コース 使用します。			13:40(30分) お腹(1日・22日) 脚・おしり (8日・29日) AITO 2名	
15:00	有料¥220(税込) 14:35(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名							
16:00	15:30(30分) ZUMBA 竹内 50名	15:20(60分) ホーイルヨガ入門 佐喜 10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		15:00(30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 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	
17:00	有料¥330(税込) 16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名				15:30(30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名			
18:00			17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 1日 29日 実施		16:00(30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名			
19:00	18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名				16:30(30分) ゴルフレッスン(打席) 平山 2名			
20:00			有料¥330(税込) 19:10(45分) ボディコンディショニング MACHI 20名					
21:00	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。

エプロビクス系・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)		新規レッスン
リラクゼーション系		シューズ不要
ハネモッ系		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 2026.08

日曜日

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	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
9:00			10:00 open				
10:00	有料 ¥330 (税込)  10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名	キッズスクール (バルクール)	10:15 ラジオ体操				
11:00	11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名	有料 ¥660 (税込) 11:15(60分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 20名	8/2, 8/30はリノ タジオにて下記レッ ションを実施いたします。	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			
12:00	有料 ¥330 (税込) 12:00(45分) 骨盤調整ストレッチ 斉藤 50名		有料 ¥550 (税込) 12:30(60分) Flow beat yoga 吉澤 20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		Les Mills 有料 ¥330 (税込) 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	有料 ¥330 (税込) 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20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	有料 ¥330 (税込) 12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
14:00	 13:50(30分) ミュージックフロアヨガ® 吉澤 50名		9日 23日 実施 有料 ¥330 (税込) 13:30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名	 13:00(30分) 背中(2日・23日) 脚・おしり (9日・30日) AITO 2名			
15:00	Les Mills 有料 ¥550 (税込) 14:40(60分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチボールピラティス 吉澤 18名	9日 23日 実施  13:40(30分) お腹(2日・23日) 脚・おしり (9日・30日) AITO 2名	8/23はリノスタジオにて下記レッ ションを実施いたします。 有料 ¥220 (税込)  15:50(30分) ベーシックヨガ 吉澤 22名			
16:00	 15:55(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥1320 (税込)  15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名				
17:00	有料 ¥330 (税込) 16:45(45分) エアロ45 伊藤 50名		有料 ¥550 (税込) 16:20(60分) アライメントヨガ Izumi 22名				
18:00	Les Mills 有料 ¥550 (税込) 17:45(60分) BODY STEP 秋本 30名						
19:00							
20:00							

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。

イベントレッスン
 ☆8/2(日)☆
14:30-15:30
別館7階7階マルチパーパス
定員:20名
DIO®
 開発者である
Billy Blanks Jr
(ビリーブランクスジュニア)
 (ビリー隊長として知られるBilly Blanks
 の息子)が来日!!!
 堀マスタートレーナーと共にファーストにて
 イベントレッスンを実施します!
 参加費
 会員 1100円(税込)
 一般 2200円(税込)



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
有料




湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.08

8/11(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	トレサボ	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				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。 麻雀クラスの並行人数は3名となります。 締め切りまでに予約人数が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	有料 ¥330（税込） 10：15(45分) エア□45 岡川 50名	有料 ¥220（税込） 10:15 ラジオ体操		有料 ¥330（税込）					
12:00	EVENT 有料 ¥330（税込） 11：15(45分) オリジナルダンス 堀 50名	有料 ¥220（税込） 11：10(30分) やさしいエア□ 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） シェイプアーク 小堀 25名					
13:00	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 ¥550（税込） 12：15(30分) TRXヨガ ビギナー 吉澤 10名	有料 ¥330（税込） 11：40（30分） バタフライ 小堀 10名			有料 ¥330（税込）	有料 ¥330（税込）	有料 ¥330（税込）
14:00	有料 ¥550（税込） 13：30(60分) RITMOS® 堀 50名	EVENT 有料 ¥330（税込） 12：55(30分) ツールトレーニング K 20名	有料 ¥550（税込） 12：55(30分) TRXヨガ フロー 吉澤 10名	【参加条件】 どなたでも参加OK			12：00(120分)	12：00(120分)	12：00(120分)
15:00	有料 ¥550（税込） 14：45(60分) BODY STEP 秋本 30名	EVENT 有料 ¥330（税込） 13：45(45分) ベーシックステップ45 清水 15名	有料 ¥330（税込） 13：45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名				スポーツ麻雀 (初心者クラス)	スポーツ麻雀 (普通クラス)	スポーツ麻雀 (普通クラス)
16:00	有料 ¥330（税込） 16：00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名	EVENT 有料 ¥330（税込） 14：45(45分) ベーシックエア□45 清水 20名	EVENT 有料 ¥1320（税込） 16：00(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名				定員 4名	定員 4名	定員 4名
17:00	17：00（50分） ビクブルボール (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 (ブレイクダンス)			8/11は24ゴルフにて 下記レッスンを実施します。				
18:00					17：00-19：00				
19:00					1 枠 15分				
20:00					打席、FW,UT				
21:00					古谷 2 名				
					有料 ¥4400（税込）				
					19：00（30分）				
					ゴルフパーソナル				
					古谷 1名				

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ますようお願いいたします。

	エア□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

ハンモックエクササイズ 2026.8 Lesson Schedule

レッスン60分 有料 1回 ¥1,320 (税込) でご参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
					11:45 Izumi 8名 ファン&リスト 予約 8	
15:00 Izumi 9名 オープン 予約 9						
9	10	11	12	13	14	15
		11:40 Hiromi 8名 ファン&リスト 予約 8			11:45 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 9	夏季休館
15:00 Izumi 9名 ファンダメンタル 予約 9						
16	17	18	19	20	21	22
夏季休館					11:45 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	
23	24	25	26	27	28	29
					11:45 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8	
30	31					
15:00 Izumi 9名 リストラティブ 予約 9						

予約 WEB予約枠

 初めての方でも
ご参加いただける

【持ち物】

・飲み物 ・タオル

【服装】※アクセサリは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの

《参加時の注意》

・持病をお持ちの方

・最近手術をされた方

上記に該当される方はIRの判断により、ご参加頂けない場合がございます。

《初めてご参加される方》

レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。

15分前にスタジオへお越しください。

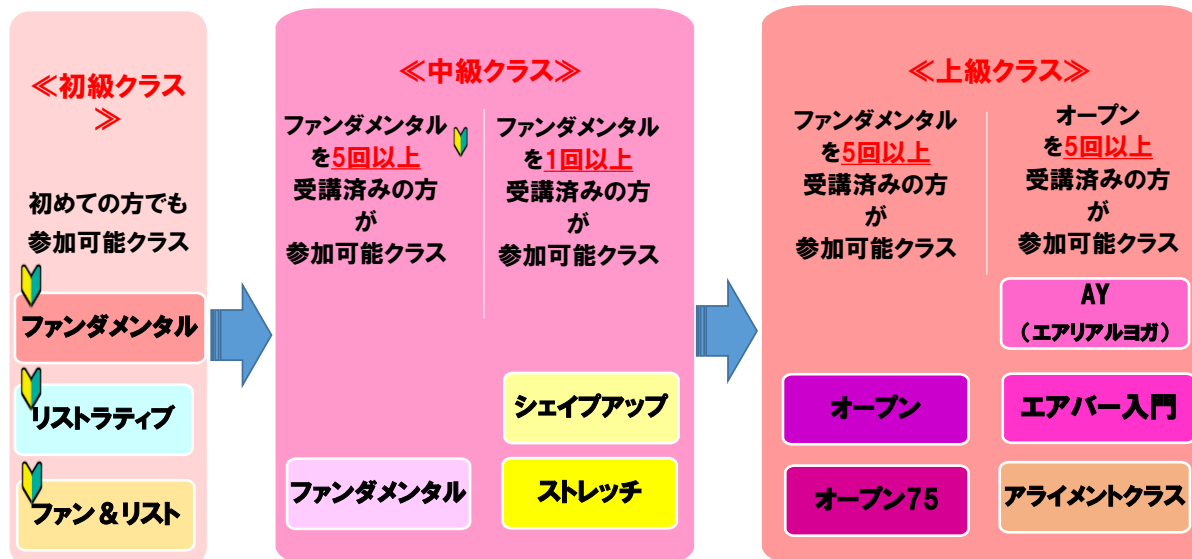
ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき

ご自身がご参加可能クラスかをご確認頂いてからご予約をお願い致します。

ご予約者様のハンモック参加状況によっては、ご参加をお断りする場合がございます。



ハンモックエクササイズ クラス別 レベル案内



ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体を動かし鍛えることが出来ます。

ファンダメンタル(初心者クラス)

★☆☆☆

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

ファン&リスト

★☆☆☆

ファンダメンタルとリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行なった後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。初めての方でも参加できます。

シェイプアップ

★★☆☆

ファンダメンタルのシークエンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。

ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン

★★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

AY(エアリアルヨガ)

★★★★☆

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。オープンを5回以上受講してからご参加ください。

アライメントクラス

★★★★★

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドと

ヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。

リストラティブ

★☆☆☆

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

ファンダメンタル

★★★☆☆

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「Open Up, Be Free」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

ストレッチ

★★★☆☆

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。

ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

オープン75

★★★☆☆

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、いくつかのアドヴァンスポーズにも挑戦します。大きく体を動かして体幹を強化しましょう！

ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

エアバー入門

★★★★★

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。オープンを5回以上受講してからご参加ください。

湘南台ファースト プールレッスンスケジュール 2026.08

プール

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。お一人様**同時に10本**まで予約ができます。予約の締め切りは、**レッスン開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。無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

	月	火	木	金	土	日
9:00		有料スクール 予約 10 9:10(50分) あさすい 小堀 10名				
10:00						
11:00		有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) シェイブアクア 小堀 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:10 (30分) クロール (初級) 今井 10名	有料 ¥330 (税込) 予約 25 11:30 (30分) エンジョイアクア 小堀 25名	
12:00		有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:40 (30分) バタフライ 小堀 10名	有料 ¥330 (税込) 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 11:50 (30分) 平泳ぎ (初級) 今井 10名	有料 ¥330 (税込) 予約 10 12:15 (30分) エンジョイ水慣れ スィミング 小堀 10名	
13:00		参加者が 11名以上の 場合は2コー ス使用します。	参加者が 4名以上の 場合は2コー ス使用します。	12:30 (15分) もぐる・浮く		
14:00						
15:00	15:00 (30分) 水中バレー	有料 ¥550 (税込) 予約 25 14:30 (45分) オリジナルアクア 松浦 25名 有料スクール	有料 ¥550 (税込) 予約 24 14:50 (45分) ダンベルアクア 松浦 24名 有料スクール	参加者が 7名以上の 場合は2コー ス使用します。		
16:00		予約 12 15:25 (60分) 中級スィミングスクール (有料スクール) 松浦 12名	予約 12 15:40 (60分) 中級スィミングスクール (有料スクール) 松浦 12名			
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

参加者が
11名以上の
場合は2コース
使用します。

参加者が
7名以上の
場合は2コー
ス使用します。

湘南台ファースト ゴルフレッスンスケジュール 2026.8

ゴルフ

レッスンとは**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。お一人様**月8本**まで予約ができます。
 予約の締め切りは、**当日朝8時まで**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。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00				9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
				9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
10:00				10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
				10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名			
11:00					平山IR 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。		
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
						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						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	
17:00				8/6(木)、8/20(木)実施 8/6(木) 17:30-19:30 1枠 15分 打席、アプローチ			
	8/11 (火)祝日実施			8/20(木) 18:00-20:00 1枠 15分 打席、傾斜			
18:00	17:00-19:00 1枠 15分 打席、FW,UT 古谷 2名			古谷 2名			
	有料 ¥4400 (税込)			有料 ¥4400 (税込)			
19:00	19:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名			8/6 19:30 (30分) 8/20 20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名			
20:00					プライベートレッスン 完全プライベートのゴルフレッスンです。 マンツーマンなので、レッスン内容は お客様に合わせて行います。 上達志向の高い方にはオススメです★ 担当IR: 平山IR 1回60分 ¥6,600円(税込)		
21:00							

ピックルボール 2026.8 Lesson Schedule

レッスン50分 有料 1回¥550（税込）でご参加いただけます。

担当：湘南8ピックルズコーチ

日	月	火	水	木	金	土
						1
						11:20 無料体験会 8名
						12:20 フィットネスピックル 8名
2	3	4	5	6	7	8
					15:30 フィットネスピックル 8名	11:20 初心者クラス 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 コミュニケーション 8名
9	10	11	12	13	14	15
					15:30 初心者クラス 8名	夏季休館
		17:00 自主練 8名			16:20 自主練 8名	
16	17	18	19	20	21	22
夏季休館					15:30 自主練 8名	11:20 フィットネスピックル 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 ゲーム 8名
23	24	25	26	27	28	29
					15:30 コミュニケーション 8名	11:20 自主練 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 自主練 8名



初めての方でも
ご参加いただける
レッスンです。

初心者
〜
初級者



無料体験会

無料で参加できる体験クラスです。おひとり様一回までの参加とさせていただきます。



初心者クラス

初めて参加される方に丁寧に指導します。体力に自信がない方にも安心して受けていただけます。



コミュニケーション

レベルフリーで楽しみながら進めていきます。自主練と違い、コーチが入ります。

初級者
〜
中級者



フィットネスピックル

有酸素運動を多めに進めていきます。汗をかきたい方におススメのクラスです。



ゲーム

ゲームを楽しみたい方におススメのクラスです。



自主練

今までピックルレッスンに参加された方が予約可能です。コーチは入りません。参加するメンバーの方で自主的に練習していただくクラスです。



ピックルボール クラスご案内

～6つのクラスの違いが、これ一枚でわかります!～

いっしょに
ピックルボールを
楽しみましょう!



おすすめのステップアップの流れ

① 無料体験会
はじめての方

② 初心者クラス
基礎を身につける

③ コミュニケーション
ゲームを楽しみ
ながら交流

④ フィットネス
ピックル / ゲーム
レベルアップ・実践

⑤ 自主練
自由に楽しむ
コミュニティ

※ 順番通りでなくても構いません。ご自身の体力・目的に合わせてお選びください。

クラス比較表

初心者マーク = 初めの方も安心! マークなし = 経験者向けクラス

クラス名	レベル	コーチ	時間	料金	ひとこと言う...
無料体験会	初心者	あり	50分	無料 (1回限り)	ピックルボールを知る 「入口」のクラス
初心者クラス	初心者	あり	50分	550円	ルールと基本を 丁寧に学ぶクラス
コミュニケーション	レベルフリー	あり	50分	550円	ゲームを通じて 楽しく交流するクラス
フィットネスピックル	経験者向け	あり	50分	550円	運動量多めで しっかり汗をかくクラス
ゲーム	経験者向け	あり (進行)	50分	550円	実践形式の試合だけを 行うクラス
自主練	経験者のみ	なし	50分	無料 (専用チケットを お持ちの方のみ)	コーチなし・自由参加の 練習会

チケットはピックルボールに今まで参加したことがある方に毎月2枚付与しています

各クラスの特徴

① 無料体験会

まずは体験してみたい方に!

- ✓ はじめての方限定
- ✓ 道具の説明～ミニゲーム体験
- ✓ 気軽に楽しくスタート!

こんな方に!

ピックルボールを
見たことはあるけど
まだ触ったことがない方



② 初心者クラス

基礎をしっかり身につけたい方に!

- ✓ ルールと基本フォームを
丁寧に学べる
- ✓ 基礎練習中心
- ✓ コーチのサポートで安心!

こんな方に!

体験会は終わったが
まだ基礎に自信がない方



③ コミュニケーション

楽しく交流しながらゲームを楽しむ!

- ✓ レベルフリーで参加OK
- ✓ レクリエーションゲーム中心
- ✓ コーチが進行

こんな方に!

技術よりまずは楽しく
交流したい方
ゲームクラスへ進む準備を
したい方



④ フィットネスピックル

しっかり動いて汗をかきたい方に!

- ✓ 有酸素運動中心のプログラム
- ✓ 心拍数を上げて運動量たっぷり
- ✓ 運動不足解消・ダイエットにも◎

運動量 ★★★★★

こんな方に!

運動不足解消・
しっかり動きたい方



⑤ ゲーム

試合を思いっきり楽しみたい!

- ✓ 試合形式だけを行うクラス
- ✓ 総当たり戦・トーナメント方式など
- ✓ コーチが進行・審判役

こんな方に!

基礎はできているので
実戦経験を積みたい方



⑥ 自主練

仲間と自由に練習したい!

- ✓ 過去にレッスン参加の方のみ
- ✓ コーチなし・自由参加
- ✓ 内容は参加メンバーで決定

こんな方に!

自分たちのペースで
練習したい方



よく ある質問

- Q. どのクラスから始めればいいですか?
A. 初めの方は「無料体験会」→「初心者クラス」がおすすめです!
- Q. 初心者クラスとコミュニケーションの違いは?
A. 初心者クラスは基礎練習中心、コミュニケーションはゲーム交流中心です。
- Q. 自主練は誰でも参加できますか?
A. 過去にレッスンへご参加いただいたことがある方のみ参加できます。

ご不明な点は
担当コーチまで
お気軽にお尋ねください!

