

月曜日

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

お問い合わせ ※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。 ※<u>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。</u> ※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) 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 2026.09

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。		
有料 ¥330 (税込) 11:15(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名	有料 ¥220 (税込) 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	11:00 (30分) シェイプアクア 小堀 25名					
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		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
	有料 ¥770 (税込) 12:45(50分) やさしいバレエ基礎 栗原 9名	有料 ¥330 (税込) 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					
	有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) バレトン 栗原 22名	有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名						
有料 ¥550 (税込) 14:00(60分) RITMOS® 堀 50名			有料 ¥550 (税込) 14:30 (45分) オリジナルアクア 松浦 25名					
有料 ¥330 (税込) 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名	有料 ¥330 (税込) 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	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					
	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	9/1(火)、9/8(火)実施 9/1(火) 18:30-20:30 1枠 15分 打席、 飛距離アップグレード 9/8(木) 18:30-20:30 1枠 15分 打席、ショートゲーム 古谷 2名	ホットルーム 19:00(20分) ただ寝る 堀田 5名			
有料 ¥330 (税込) 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名	有料 ¥220 (税込) 19:15(30分) ベーシックヨガ 吉澤 20名	19:15(30分) ZUMBA 外山 20名						
有料 ¥330 (税込) 20:00(45分) BODY COMBAT 安保 50名	有料 ¥330 (税込) 20:00(45分) 体幹ストレッチ 外山 20名	有料 ¥330 (税込) 20:00(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名						
			有料 ¥4400 (税込) 9/1 20:30 (30分) 9/8 20:30 (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。
- ※レッスン内容の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。

エアロクラス、有酸素系 (エアロビクス)	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 2026.09

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	トレサボ	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	11:15(45分) ボディメイク45 ステップ(3日・17日) エアロピクス(10日・24日) 渋谷 15名 パートは隔週変更あり	11:10(50分) ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名	11:00 (30分) アクアワーク&リズム カオル 25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			11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12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		13:15(30分) バランスコーディネーション 樹山 20名					
14:00	14:05(30分) BODY PUMP 樹山 25名	13:55(45分) ピラティス YUI 22名	14:00(45分) body toning 盛 20名			有料 ¥330 (税込)		有料 ¥330 (税込)
15:00	14:55(30分) ZUMBA 樹山 50名	14:55(50分) やさしいバレエ基礎 YUI 9名	15:00(30分) FUN! トレーニング 盛 15名	14:50 (45分) ダンベルアクア 松浦 24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
16:00				15:40 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12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。		
17:00		キッズスクール (バレエ)						
18:00								
19:00	20:00 (30分) BODY COMBAT K 20名	19:00(30分) ZUMBA 夏美 22名	19:10(30分) TRX 堀 8名					
20:00	20:00(45分) RITMOS® 堀 50名	12:15(30分) ツールサーキット K 20名	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)		無料レッスン
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 2026.09

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	トレサボ	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) ヨガ Izumi 20名	レッスン開始5分前より コース変更をいたします				
11:00 有料 ¥220 (税込) 11:20(30分) ファイトングスリム 清水 50名	10:35(30分) バリエストストレッチ 星野 22名	有料 ¥1540 (税込) 11:45 (75分) ハンモックエクササイズ Izumi 9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	バリエ基礎 星野 9名	有料 ¥330 (税込) 12:20(45分) BODY COMBAT 安保 20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		有料 ¥220 (税込) 13:20(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名	12:30 (15分) もぐる・浮く 今井 3名				
14:00 有料 ¥550 (税込) 14:05(30分) 癒しヨガ 盛 45名		有料 ¥330 (税込) 14:45(50分) ピラティス 盛 20名					
15:00 有料 ¥550 (税込) 15:30(50分) ピククルボール 内富 8名							
16:00 ※詳しい内容は別紙ピククル スケジュールをご確認ください							
17:00 16:30 (50分) ピククルボール (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 (チアダンス)						
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 有料 ¥550 (税込) 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 2026.09

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		
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アップ スケジュールをご確認ください	有料 ¥550 (税込) 11:35(60分) Soul Disco hikaZe 30名 5日・19日 実施		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 レッスン開始5分前より コース変更をいたします	参加者が 11名以上 の 場合は2コース 使用します。			
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	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		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	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 ¥330 (税込) 16:30(45分) BODY COMBAT 安保 50名 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名		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					
21:00 close							

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。

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

湘南台ファーストレッスンスケジュール 2026.09

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	有料 ¥330 (税込)  11:10(30分) ZUMBA 斉藤 50名		9/6, 9/20はリノスタジオにて下配レッスンを実施いたします。 有料 ¥550 (税込) 12:30(60分) Flow beat yoga 吉澤 20名 6日 20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			
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 ¥660 (税込) 11:15(60分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 20名	有料 ¥330 (税込) 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名 13日 27日 実施		有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込)
13:00		有料 ¥330 (税込) 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	有料 ¥330 (税込) 13:30(45分) ジャズダンス NORIKO 20名 13日 27日 実施	 13:00(30分) 背中(13日・27日) 脚・おしり (20日) AITO 2名  13:40(30分) お腹(13日・27日) 脚・おしり (20日) AITO 2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	12:00(120分) スポーツ麻雀 (普通クラス) 定員 4名
14:00	 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名						
15:00	LesMills 有料 ¥550 (税込) 14:40(60分) BODY PUMP 樹山 25名	LesMills 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	有料 ¥1320 (税込)  15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 9名				
16:00	 15:55(30分) ZUMBA 樹山 50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	LesMills 有料 ¥550 (税込) 17:45(60分) BODY STEP 秋本 30名						
19:00							
20:00	20:00 close						

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。

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



湘南台ファースト レッスンスケジュール 2026.09

9/21(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															
10:00		EVENT 有料 ¥ 330 (税込) 10 : 15(45分) ZUMBA TERU&夏美 50名		10:15 ラジオ体操 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									
11:00															
12:00		男性限定 11 : 30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名		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 : 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		キッズイベント			
14:00		EVENT 有料 ¥ 330 (税込) 14 : 05(45分) オリジナルダンス 堀 50名		14 : 45(30分) やさしいストリートダンス hikaZe 22名		EVENT 有料 ¥ 1320 (税込) 15 : 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							
15:00		Les Mills EVENT 有料 ¥ 330 (税込) 15 : 15(45分) BODY PUMP TSUKASA 25名		有料 ¥ 550 (税込) 15 : 30(45分) HIP HOP hikaZe 22名		15:00 (30分) 水中バレー									
16:00															
17:00		EVENT 16 : 30(30分) ヨガ Hiromi 50名													
18:00		18 : 00(30分) エアロ30 伊藤 50名		キッズスクール (HIP HOP)											
19:00						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 2026.09

9/22(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
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		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。		
EVENT 11:15(30分) ZUMBA K 50名	有料 ¥220 (税込) 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	有料 ¥330 (税込) 11:00 (30分) シェイプアーク 小堀 25名					
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		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
有料 ¥550 (税込) 13:30(60分) RITMOS® 堀 50名	EVENT 12:55(30分) ツールサーキット K 20名	有料 ¥330 (税込) 13:45(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名	【参加条件】 どなたでも参加OK					
EVENT 14:45(60分) BODY STEP 秋本 30名	13:45(45分) ファンクショナルトレーニング 秋本 20名	13:45(45分) 筋膜リリース&ヨガ 大西 18名						
16:30 (50分) ビクセルボール (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)		15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18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ようお願いいたします。

エアロクラス系・有酸素系 (心臓・呼吸)	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 2026.9 Lesson Schedule

60分レッスン 有料1回 ¥ 1,320 (税込) でご参加いただけます。
75分レッスン 有料1回 ¥ 1,540(税込) でご参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					11:45-13:00(75分) Izumi ファンダメンタル 予約 9	
6	7	8	9	10	11	12
					11:45-13:00(75分) Izumi オープン 予約 9	
15:00-16:00(60分) Izumi ファンダメンタル 予約 9						
13	14	15	16	17	18	19
					11:45-13:00(75分) Izumi ファン&リスト 予約 9	
15:00-16:00(60分) Izumi ファンダメンタル 予約 9						
20	21	22	23	24	25	26
					11:45-13:00(75分) Izumi ファンダメンタル 予約 9	
15:00-16:00(60分) Izumi エアリアルヨガ 予約 9	15:00-16:00(60分) Hiromi アロマdeファン&リスト 予約 8					
27	28	29	30			
15:00-16:00(60分) Izumi リストラティブ 予約 9						

金曜日の初心者レッスン は
一般の方が予約出来るように予め3枠予約
済みとなっております。

一般のご予約が入らなかった場合は
毎週月曜日の午前11時に枠を開放いたします。

予約 WEB予約

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】※アクセサリー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。

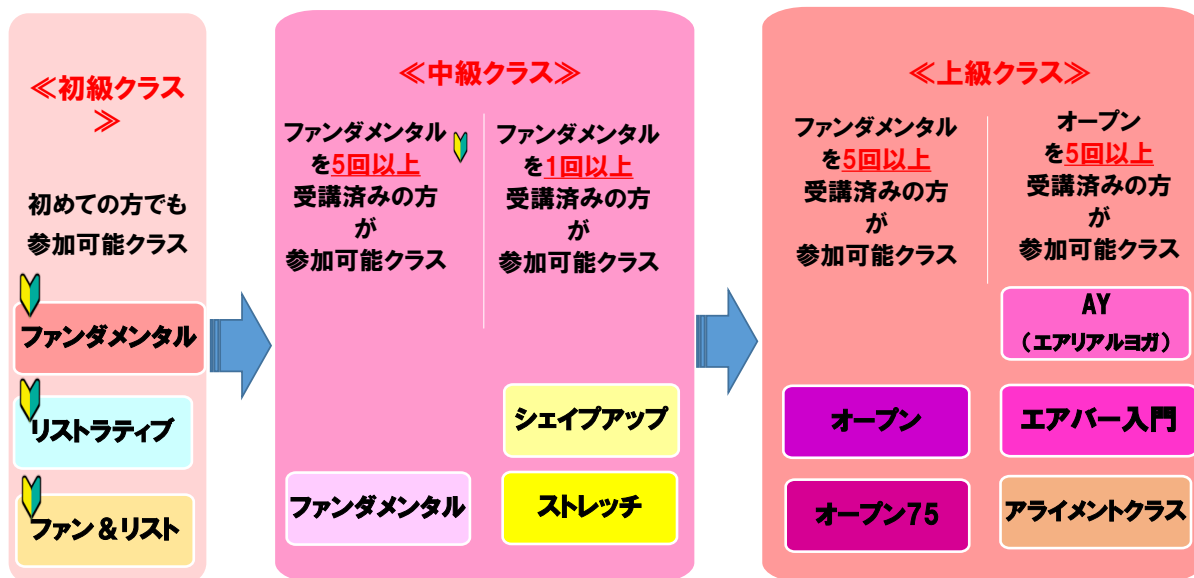
ハンモックエクササイズをご予約される際は、クラス別のレベル案内をご参考いただき

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ケンスの中から、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ヨルダースタンドと

ヴァンバ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 2026.09

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 スイミング 小堀 10名	
13:00		参加者が 11名以上 の 場合は2コー	参加者が 4名以上 の場合は2コー ス使用しま	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 予約 12 15:25 (60分) 中級スイミングスクール (有料スクール) 松浦 12名	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 予約 12 15:40 (60分) 中級スイミングスクール (有料スクール) 松浦 12名	参加者が 7名以上 の場合は2コー ス使用します。		
16:00						
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
11名以上
の
場合は2コー

参加者が
4名以上
の場合は2コー
ス使用しま

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 2026.9

ゴルフ

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**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)		
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							
18:00	9/28(月)実施						
	18:00-20:00 1枠 15分						
	打席、傾斜	9/1(火)、9/8(火)実施					
	古谷 2名	9/1(火) 18:30-20:30 1枠 15分					
19:00		打席、 飛距離アップグレード					
	有料¥4400 (税込)	9/8(木) 18:30-20:30 1枠 15分					
	20:00 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名	打席、ショートゲーム					
20:00		古谷 2名					
		有料¥4400 (税込)					
		9/1 20:30 (30分)					
21:00		9/8 20:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1名					

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)

ピックルボール 2026.9 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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
					15:30 フィットネスピックル 8名	11:20 無料体験会 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 フィットネスピックル 8名
6	7	8	9	10	11	12
					15:30 初心者クラス 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
13	14	15	16	17	18	19
					15:30 コミュニケーション 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
20	21	22	23	24	25	26
					15:30 フィットネスピックル 8名	11:20 コミュニケーション 8名
		16:30 自主練 8名			16:20 自主練 8名	12:20 自主練 8名
27	28	29	30			

初めての方でも
ご参加いただける
レッスンです。

無料体験会

初心者クラス

コミュニケーション

フィットネスピックル

ゲーム

自主練