

# 湘南台ファースト レッスンスケジュール 2025.03

## 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	ヨガスタジオ	本館プール	別館プール	別館プール2	トレサポ
<p><b>有料 ¥110 (税込)</b> 予約 50 9:40(20分) 股関節ウォームアップ Izumi 50名</p> <p><b>14日のみ実施</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 10:15(45分) エアロシェイプ 清水 50名</p> <p><b>7日 代行</b> 予約 50 11:20(30分) ファイティングスリム 清水 50名</p> <p><b>7日 休講</b> <b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:10(45分) コンディショニングストレッチ Asahi 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:10(45分) エアロ45 Asahi 50名</p> <p>予約 45 14:25(30分) 癒しヨガ 盛 45名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 19:00(45分) BODY STEP 秋本 30名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 20:00(45分) UBOUND 福田 25名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 9:45(45分) 姿勢改善エクササイズ 阪本 20名</p> <p><b>7日 21日のみ実施</b> 予約 20 10:45(30分) チャレンジ脚トレ 阪本 20名</p> <p><b>7日 21日のみ実施</b> 予約 20 13:30(30分) 美尻美腹エクササイズ 盛 20名</p> <p><b>有料 ¥1100 (税込)</b> 予約 30 19:20(50分) "SOUL &amp; DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名</p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20 10:15(60分) ヨガ Izumi 20名</p> <p><b>21日 28日 代行</b></p> <p><b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 11:40(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p><b>21日 28日 代行</b></p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 15:15(50分) ダンベルピラティス 盛 20名</p>	<p>予約 15 10:00(30分) ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名</p> <p><b>有料 ¥770 (税込)</b> 予約 9 10:45(50分) ステップアップバレエ YUI 9名</p>		<p><b>有料 ¥3850 (税込)</b> 予約 1 9:20(30分) スイムパーソナル 大八木 1名</p> <p>予約 25 10:00(30分) ウォーク&amp;ストレッチ 大八木 25名</p> <p>予約 14 10:40(30分) 初めてバタフライ 大八木 14名</p>	<p>ワンポイントレクチャーは どちらか1本のご予約で お願いします。 連続のご予約はできません。</p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 2 10:10(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 2 10:45(30分) ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p>予約 12 11:25(30分) 背泳ぎ(初級) 今井 12名</p>	<p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 11:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p><b>21日 休講</b></p> <p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 12:00(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p><b>21日 休講</b></p>

### 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)		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