

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.02

## 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	ヨガスタジオ	本館プール	別館プール	トレサポ
<p>9:00</p> <p><b>有料 ¥110 (税込)</b> 予約 50</p> <p>9:40(20分) ウオームアップヨガ 田中 50名</p> <p><b>24日 休講</b></p> <p>10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名</p>	<p>10:20(30分) 身体調整 Sato 30名</p> <p>11:40(30分) メンズヨガ 田中 30名</p> <p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p> <p>15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名</p>	<p>10:20(60分) デトックスヨガ 田中 20名</p> <p>13:30(60分) おしりコンディショニング 松尾 タカシ 20名</p> <p>19:00(45分) FR ビラテス MAYU 20名</p> <p>20:05(45分) グループレッティング Matsu 10名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p> <p>18:00</p> <p>キッズスクール (HIP HOP)</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p> <p>12:30 CLOSE</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>10:00</p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 20</p> <p>10:30(30分) STRONG NATION™ 竹内 50名</p> <p><b>24日 休講</b></p>	<p>11:30(30分) ヨガ ナカシマトオル 50名</p> <p>12:20(45分) エアロ45 堀 50名</p> <p>13:20(30分) ステップ入門 堀 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>11:00</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50</p> <p>12:20(45分) エアロ45 堀 50名</p> <p><b>24日 休講</b></p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>12:00</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50</p> <p>12:20(45分) エアロ45 堀 50名</p> <p><b>24日 休講</b></p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>13:00</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 50</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 30</p> <p>15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>14:00</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 50</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 30</p> <p>15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>15:00</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 30</p> <p>15:05(30分) BODY STEP HAYATO 30名</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>16:00</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>17:00</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>18:00</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>19:00</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50</p> <p>19:00(30分) エアロ30 伊藤 50名</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>20:00</p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 30</p> <p>20:00(45分) HIP HOP hikaZe 30名</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>
<p>21:00</p>	<p>12:25(50分) フラ MAKI 30名</p> <p>13:30(30分) ヨガ MAKI 30名</p> <p>14:15(30分) BODY COMBAT HAYATO 50名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>10:00(30分) やさしいバレエ YUI 15名</p> <p>10:45(50分) バレエ入門 YUI 9名</p> <p>12:15(50分) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレエ</p>	<p>9:50 (30分) クロール(初級) 馬場 14名</p> <p>10:30 (30分) バタフライ(初級) 馬場 14名</p>	<p>11:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) 初めてトレーニング Jun 1名</p>

**予約なし！  
参加無料！**

Matsu IRによる  
『リカバリータイム』

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♪

**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
  - 新設レッスン
  - 👣 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 2025.02

## 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	ヨガスタジオ	本館プール	別館プール	24Hゴルフ
<p>11日 休講 予約 50 9:25(30分) 八段錦 太極拳 橋本 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>10:10(45分) 予約 50 エアロ45 岡川 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>11:10(45分) 予約 50 ボクシングエクササイズ 西脇 50名 11日 休講</p> <p>12:25(50分) 予約 30 ステップ&amp;トレーニング 岡川 30名 有料 ¥550 (税込)</p> <p>14:00(45分) 予約 50 オリジナルダンス 堀 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>15:20(45分) 予約 50 ベアシックエアロ45 星 50名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>19:00(45分) 予約 30 BODY STEP 秋本 30名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>20:00(30分) 予約 30 ファンクショナルトレーニング 秋本 30名 11日 休講</p>	<p>10:00(40分) 予約 20 ピラティス 後藤 20名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>11:10(30分) 予約 30 やさしいエアロ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)</p> <p>11:55(30分) 予約 30 リンパヨガ 周田 30名 有料 ¥220 (税込)</p> <p>13:00(30分) 予約 18 13:00(30分) リラクゼーション&amp;テニスボール (4日・18日) トレーニング&amp;リカバリーボール (25日) 奈良 18名 14:30(30分) 予約 30 歌声教室 鈴木 30名 11日 25日 実施</p> <p>19:00(45分) 予約 20 ZUMBA 竹内 20名 有料 ¥330 (税込)</p>	<p>11:15(45分) 予約 20 ボディコンディショニング 岡川 20名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>13:45(45分) 予約 18 筋膜リリース&amp;ヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>15:00(30分) 予約 18 コンディショニングヨガ 大西 18名 有料 ¥330 (税込)</p> <p>19:00(60分) 予約 8 ハンモックエクササイズ koto 8名 4日 18日のみ実施 有料 ¥1320 (税込)</p>	<p>10:00(50分) 予約 10 ホイール体幹ストレッチ 佐喜 10名 11日 休講 有料 ¥550 (税込)</p> <p>12:10(30分) 予約 15 フラフィットネス 奈良 15名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>19:15(30分) 予約 15 ナイトリラックスヨガ 吉澤 15名 11日 休講 有料 ¥220 (税込)</p> <p>20:00(30分) 予約 15 ストレッチボールピラティス 吉澤 15名 有料 ¥220 (税込)</p>	<p>9:15(50分) 予約 10 あさすい 小堀 10名 有料スクール</p> <p>10:15(30分) 予約 14 平泳ぎ初級 小堀 14名</p> <p>10:55(30分) 予約 14 平泳ぎ中上級 小堀 14名</p> <p>12:30 CLOSE</p>	<p>9:00(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>9:30(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:00(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:30(30分) 予約 10 ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	

ご参加はご自身の泳力に合う、  
どちらか1本のみのご予約で  
お願いいたします。

【参加条件】  
・平泳ぎで25M泳げない方  
・継続して習ったことが無い方

【参加条件】  
・平泳ぎを習ったことがあり、  
25M以上泳げる方

### ゴルフレッスンについて

- ・当日のご予約は、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・有酸素系計 (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 2025.02

## 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	ヨガスタジオ	本館プール	別館プール	24Hゴルフ
<b>有料 ¥110 (税込)</b> 予約 40 9:40(20分) ボールでリセット 渋谷 40名						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 (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
<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 25 10:15(30分) リラクゼーション 渋谷 50名	<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 25 10:15(30分) HIPHOPダンス Riwo 25名	<b>有料セッション</b> <b>有料 ¥2200 (税込)</b> 予約 20 10:15(60分) 足裏コンディショニング 松尾 カカン 20名 <b>6日 20日 実施</b>		レッスン開始5分前より コース変更をいたします	<b>【参加対象】</b> ・どなたでも参加可能	
	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 11:15(45分) エアロボディメイク45 ステップ(6日・20日) エアロピクス(13日・27日) 渋谷 15名 <b>エアロパートは隔週変更あり</b>	<b>有料 ¥1320 (税込)</b> 予約 8 11:45(60分) ハンモックエクササイズ Hiromi 8名 <b>13日 27日のみ実施</b>		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 11:00 (30分) アクアウォーク&リズム カオル 25名	10:15 (30分) スタート&ターン 小堀 14名 <b>6日 20日 実施</b>	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 11:15(30分) 太極拳 溝口 30名				<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 12 11:40 (30分) アクアヌードル カオル 12名	<b>【参加対象】</b> ・4種目泳げる方 ・500m泳ぐ体力がある方 またはチャレンジしたい方	
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 12:30(30分) エアロ30 渋谷 50名					<b>12:30 CLOSE</b>	
	予約 20 13:30(30分) ストレッチ&エクササイズ 盛 20名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 13:30(45分) ピラティス 吉澤 15名 <b>13日 27日 実施</b>	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 17 13:40 (45分) ダンベルアクア 松浦 17名		
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 14:15(45分) BODY PUMP 樹山 25名	<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 14:15(45分) body toning 盛 20名		予約 15 14:30(30分) ヨガ 吉澤 15名 <b>13日 27日 実施</b>	<b>有料スクール</b> 予約 12 14:35 (60分) 中級スイミングスクール 松浦 12名		
予約 50 15:20(30分) ZUMBA 樹山 50名				<b>有料 ¥3850 (税込)</b> 予約 1 15:40 (30分) スイムパーソナル 松浦 1名		
		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 15 16:20(40分) FUN! トレーニング 盛 15名	<b>キッズスクール (バレー)</b>			
<b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 25 17:30(30分) UBOUND 盛 25名						<b>2/6(木)のみ実施</b>
						<b>2/13(木)のみ実施</b>
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 19:00(45分) BODY COMBAT 金子 50名	予約 20 19:00(30分) ZUMBA 竹内 20名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 8 19:10(30分) TRX 堀 8名	<b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 15 19:00(60分) パワーヨガ 吉崎 15名			17:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 17:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:30(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 18:45(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:00(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷) 19:15(15分) 予約 2 打席 アプローチ (古谷)
<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 20:00(45分) STRONG NATION™ 竹内 50名		<b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 20:00(45分) HIITトレーニング 堀 20名				<b>有料 ¥4400 (税込)</b> 予約 1 19:30 (30分) ゴルフパーソナル 古谷 1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。



**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。

	エアロピクス系・有価課金計 (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 2025.02

## 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>9:00</p> <p><b>有料 ¥110 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>9:40(20分)</p> <p>股関節(肩関節)ウォームアップ</p> <p>Izumi 50名</p> <p><b>14日 28日のみ実施</b></p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>10:15(45分)</p> <p>エアロシェイブ</p> <p>清水 50名</p> <p>11:20(30分)</p> <p>ファイティングスリム</p> <p>清水 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>12:10(45分)</p> <p>コンディショニングストレッチ</p> <p>Asahi 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 50</p> <p>13:10(45分)</p> <p>エアロ45</p> <p>Asahi 50名</p> <p>14:25(30分)</p> <p>癒しヨガ</p> <p>盛 45名</p> <p>19:00</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>Les Mills</p> <p>予約 30</p> <p>19:00(45分)</p> <p>BODY STEP</p> <p>秋本 30名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 25</p> <p>20:00(45分)</p> <p>UBOUND</p> <p>福田 25名</p>	<p>各日程 下記レッスンをを行います。</p> <p>・14日 ⇒ 股関節ウォームアップ</p> <p>・28日 ⇒ 肩関節ウォームアップ</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>9:45(45分)</p> <p>姿勢改善エクササイズ</p> <p>阪本 20名</p> <p><b>7日 21日のみ実施</b></p> <p>予約 20</p> <p>10:45(30分)</p> <p>チャレンジ脚トレ</p> <p>阪本 20名</p> <p><b>7日 21日のみ実施</b></p> <p>予約 20</p> <p>13:30(30分)</p> <p>美尻美腹エクササイズ</p> <p>盛 20名</p> <p><b>有料 ¥1100 (税込)</b></p> <p>予約 30</p> <p>19:20(50分)</p> <p>"SOUL &amp; DISCO"</p> <p>DANCE CLASS</p> <p>Motchy 30名</p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>10:15(60分)</p> <p>ヨガ</p> <p>Izumi 20名</p> <p><b>有料 ¥1320 (税込)</b></p> <p>予約 8</p> <p>11:40(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ</p> <p>Izumi 8名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>15:15(50分)</p> <p>ダンベルピラティス</p> <p>盛 20名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b></p> <p>予約 20</p> <p>19:00(45分)</p> <p>ベーシックヨガ</p> <p>吉崎 20名</p>	<p><b>予約 15</b></p> <p>10:00(30分)</p> <p>ゆったりほぐしストレッチ</p> <p>YUI 15名</p> <p><b>有料 ¥770 (税込)</b></p> <p>予約 9</p> <p>10:45(50分)</p> <p>ステップアップバレエ</p> <p>YUI 9名</p>		<p><b>有料 ¥3850 (税込)</b></p> <p>予約 1</p> <p>9:20(30分)</p> <p>スイムパーソナル</p> <p>大八木 1名</p> <p><b>予約 25</b></p> <p>10:00(30分)</p> <p>ウォーク&amp;ストレッチ</p> <p>大八木 25名</p> <p><b>予約 14</b></p> <p>10:40(30分)</p> <p>初めてバタフライ</p> <p>大八木 14名</p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b></p> <p>予約 2</p> <p>10:10(30分)</p> <p>ワンポイントレクチャー</p> <p>今井 2名</p> <p><b>有料 ¥550 (税込)</b></p> <p>予約 2</p> <p>10:45(30分)</p> <p>ワンポイントレクチャー</p> <p>今井 2名</p> <p><b>予約 12</b></p> <p>11:25(30分)</p> <p>背泳ぎ(初級)</p> <p>今井 12名</p>	<p><b>新規入会者 対象クラス</b></p> <p>予約 1</p> <p>11:00(30分)</p> <p>初めてトレーニング</p> <p>Jun 1名</p> <p><b>新規入会者 対象クラス</b></p> <p>予約 1</p> <p>12:00(30分)</p> <p>初めてトレーニング</p> <p>Jun 1名</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

# 湘南台ファーストレッスンスケジュール 2025.02

## 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	ヨガスタジオ	本館プール	24Hゴルフ	トレサポ
<p><b>有料 ¥110 (税込)</b> 予約 50 9:40(20分) 朝の太陽礼拝ヨガ sakiko 50名</p>					<p>9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>	
<p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 50 10:10(30分) アーユルヴェーダ リラクソヨガ sakiko 50名</p>		<p><b>有料セッション</b> <b>有料 ¥2200 (税込)</b> 予約 20 10:10(60分) 3Dウォーキング 松尾 タカシ 20名 8日 22日 実施</p>		<p>レッスン開始5分前より コース変更をいたします</p>		
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 30 11:00(45分) BODY STEP HAYATO 30名</p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 30 11:20(60分) Soul Disco hikaZe 30名 8日 22日 実施</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 koto/Hiromi 8名</p>		<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 11:30 (30分) カラダ調整アキア 小堀 25名</p>	<p><b>ゴルフレッスンについて</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・当日分のご予約は、朝8時に締め切らせていただきます。</li> <li>・初心者の方でもご参加頂けるクラスです。</li> <li>・ゴルフレッスンは<b>月1回まで無料</b>でご参加いただけます。</li> <li>・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。</li> <li>・2回目以降は、1レッスン ¥3,300(税込)で受講可能です。</li> </ul> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p><b>ゴルフオプション(3回分)</b> ⇒ 8,800円(税込)</p> <p>オプションの追加はフロントで承ります。</p>	
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 12:05(45分) BODY PUMP HAYATO 25名</p>				<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 10 12:15 (30分) ビギナースイム ～水慣れ&amp;泳ぎの基礎～ 小堀 10名</p>		
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 13:25(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 50名 22日 休講</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 13:30(45分) ミュージックフロヨガ 吉澤 20名</p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 14 14:30(60分) 格闘技エクササイズ (ミット打ち 対面) 西脇 14名 22日 休講</p>				
<p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 20 14:40(30分) ダンベルトレーニング 竹内 20名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 14:40(40分) ピラティス 吉澤 25名</p>		<p><b>有料 ¥1870 (税込)</b> 予約 10 15:00(60分) ホイールヨガ入門 佐喜 10名</p>	<p><b>佐喜インストラクターの ホイールヨガ入門</b></p> <p>全10回分 割引回数券販売 回数券10回分 ¥16,500(税込) ※購入日から4か月期限 都度参加 1回 1,870円(税込)</p>		<p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 15:00(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 16:25(45分) BODY COMBAT TSUKASA 50名</p>		<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 15:50(45分) リリース&amp;ピラティスヨガ 大西 18名 1日 15日 実施</p>	<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 15 16:20(60分) リセット整体ヨガ 佐喜 15名</p>			<p><b>新規入会者 対象クラス</b> 予約 1 15:30(30分) 初めてトレーニング AITO 1名</p>
<p><b>予約 50</b> 18:10(30分) STRONG NATION™ MACHI 50名</p>		<p><b>予約 20</b> 17:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 20名 1日 15日 実施</p>				
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 25 19:10(45分) UBOUND MACHI 25名</p>						

### 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分前までにお越し下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 2025.02

## 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	ヨガスタジオ	24Hゴルフ
9:00					9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
10:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 10:10(45分) リンパヨガ 佐喜 50名				9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
11:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 11:10(45分) BODY COMBAT SAYA 50名			有料 ¥660 (税込) 予約 15 11:15(50分) Gear Zone Yoga L1 佐喜 15名	10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
12:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 12:00(45分) UBOUND 福田 15名	有料 ¥330 (税込) 予約 20 12:30(45分) ポップピラティス NORIKO 20名		10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名
13:00		有料 ¥330 (税込) 予約 15 13:15(45分) BODY STEP Mari 15名	2日 16日 実施 予約 20 13:30(30分) ジャズダンス NORIKO 20名		
14:00	予約 50 13:50(30分) ミュージックフローヨガ® 吉澤 50名		2日 16日 実施		
15:00	有料 ¥330 (税込) 予約 25 14:40(45分) BODY PUMP 樹山 25名	有料 ¥330 (税込) 予約 17 14:40(50分) 筋膜リリース& ストレッチポールピラティス 吉澤 17名	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 15:00(60分) ハンモックエクササイズ Izumi 8名		
16:00	予約 50 15:45(30分) ZUMBA 樹山 50名		有料 ¥330 (税込) 予約 20 16:20(45分) アライメントヨガ Izumi 20名		
17:00	有料 ¥330 (税込) 予約 50 16:45(45分) エア045 伊藤 50名				
18:00					
19:00					
20:00					

### 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 2025.02

2/11  
(火・祝)

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	24Hゴルフ
10:00 Open				ご参加はご自身の泳力に合う、 どちらか1本のみのご予約で お願いいたします。		
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 10:15(45分) エアロ45 岡川 50名</p>				<p>【参加条件】 ・平泳ぎで25M泳げない方 ・継続して習ったことが無い方</p> <p>【参加条件】 ・平泳ぎを習ったことがあり、 25M以上泳げる方</p>	<p><b>有料スクール</b> 予約 10 9:15 (50分) あさすい 小堀 10名</p> <p>予約 14 10:15 (30分) 平泳ぎ初級 小堀 14名</p> <p>予約 14 10:55 (30分) 平泳ぎ中上級 小堀 14名</p>	<p>9:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>9:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:00 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p> <p>10:30 (30分) ゴルフレッスン (打席) 平山 2名</p>
	<p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 30 11:10(30分) やさしいエアロ 周田 30名</p> <p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 30 11:55(30分) リンパヨガ 周田 30名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 20 11:15(45分) ボディコンディショニング 岡川 20名</p>				<p>12:30 CLOSE</p>
<p><b>有料 ¥550 (税込)</b> 予約 30 12:25(50分) ステップ&amp;トレーニング 岡川 30名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 14:00(45分) オリジナルダンス 堀 50名</p> <p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 15:20(45分) ベーシックエアロ45 星 50名</p>	<p><b>有料 ¥220 (税込)</b> 予約 30 14:30(30分) 歌声教室 鈴木 30名</p>	<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 18 13:45(45分) 筋膜リリース&amp;ヨガ 大西 18名</p> <p><b>予約 18</b> 15:00(30分) コンディショニングヨガ 大西 18名</p>				
<p><b>有料 ¥330 (税込)</b> 予約 50 17:00(45分) ZUMBA 竹内 50名</p>				<p><b>キッズスクール (ブレイクダンス)</b></p>		
						20:00 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)		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 2025.02

2/24  
(月・祝)

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	トレサポ	24Hゴルフ
<b>10:00 Open</b>							
<p>10:30(30分) <b>予約 50</b> STRONG NATION™ 竹内 50名</p> <p>11:30(30分) <b>予約 50</b> ヨガ ナカシマトオル 50名</p> <p>14:15(45分) <b>予約 50</b> EVENT 有料 ¥330 (税込) LesMills BODY COMBAT HAYATO 50名</p> <p>15:20(45分) <b>予約 30</b> EVENT 有料 ¥330 (税込) LesMills BODY STEP HAYATO 30名</p> <p>18:00(30分) <b>予約 50</b> エアロ30 伊藤 50名</p>	<p>10:20(30分) <b>予約 30</b> 身体調整 Sato 30名</p> <p>11:40(30分) <b>予約 30</b> 男性限定 メンズヨガ 田中 30名</p> <p>15:30(45分) <b>予約 30</b> 有料 ¥550 (税込) HIP HOP hikaZe 30名</p>	<p>10:20(60分) <b>予約 20</b> デトックスヨガ 田中 20名</p> <p>12:15(50分) <b>予約 15</b> 有料 ¥550 (税込) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p> <p>キッズスクール (HIP HOP)</p>	<p>12:15(50分) <b>予約 15</b> 有料 ¥550 (税込) パワーヨガ ナカシマ トオル 15名</p>	<p>15:00 (30分) 水中バレー</p>	<p>9:35 (45分) <b>予約 10</b> EVENT 有料 ¥1100 (税込) 平泳ぎ初級 馬場 10名</p> <p>10:30 (30分) <b>予約 14</b> バタフライ (初級) 馬場 14名</p> <p>12:30 CLOSE</p>	<p>11:30(30分) <b>予約 1</b> 新規入会者 対象クラス 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>12:30(30分) <b>予約 1</b> 新規入会者 対象クラス 初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>14:15(30分) <b>予約 1</b> 新規入会者 対象クラス 初めてトレーニング Jun 1名</p>	<p>2/24(月)のみ実施</p> <p>16:45(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>17:00(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>17:15(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>17:30(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>17:45(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>18:00(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>18:15(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>18:30(15分) <b>予約 2</b> 打席 バター (古谷)</p> <p>18:45 (30分) <b>予約 1</b> 有料 ¥4400 (税込) ゴルフパーソナル 古谷 1名</p>

20:00 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

# ハンモックエクササイズ 2025.2 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 11:40 koto 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8
2	3	4	5	6	7 11:40 Izumi 8名 ファンダメンタル 予約 8	8 11:40 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 オープン 予約 8		19:00 koto 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8				
9	10	11	12	13	14 11:40 Izumi 8名 ♥ ファン&リスト 予約 8	15 11:40 koto 8名 ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8				11:45 Hiromi 8名 アロマde ファンダメンタル 予約 8		
16	17	18	19	20	21 11:40 Izumi 8名 オープン 予約 8	22 11:40 Hiromi 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8
15:00 Izumi 8名 エアリアルヨガ 予約 8		19:00 koto 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8				
23	24	25	26	27	28 11:40 Izumi 8名 ♥ ファンダメンタル 予約 8	
15:00 Izumi 8名 ♥ リストラティブ 予約 8				11:45 Hiromi 8名 ファンダメンタル 予約 8		

予約 WEB予約枠  
♥ 初めての方でも  
ご参加いただける  
レッスンです。



2月のアロマの香りは...

- ・ヒノキ
- ・ユーカリ
- ・グレープフルーツ

をブレンドした香りです

## 《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。

### 【持ち物】

- ・飲み物
- ・タオル

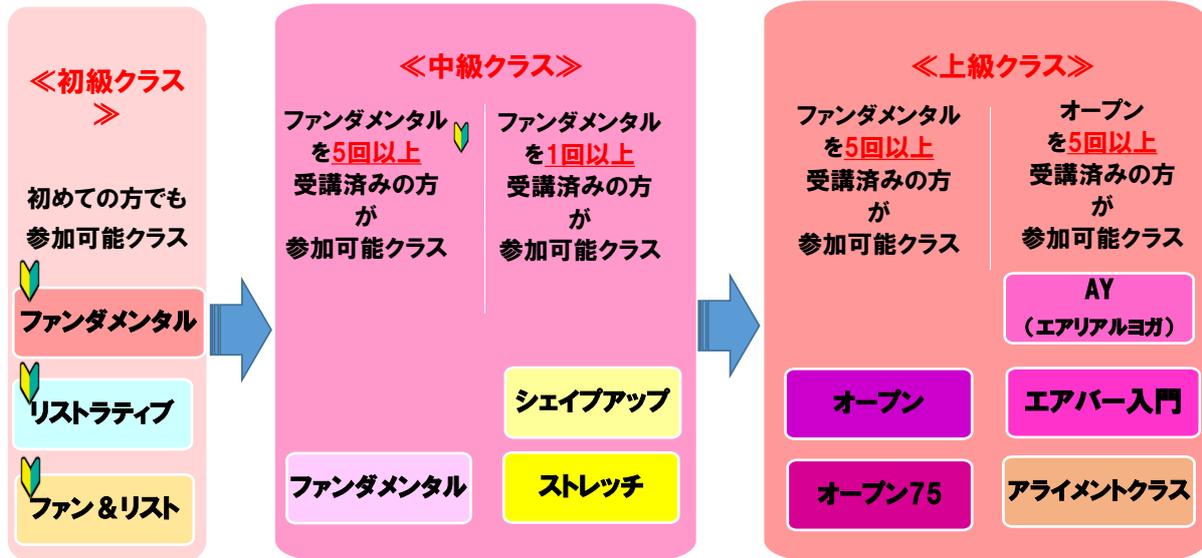
【服装】※アクセサリーは外してご参加ください

上着：袖のあるもの

パンツ：膝裏が隠れる長さのもの



# 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きます。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。**

# レッスンスケジュール2月

場所：別館プール(セントラルスイムクラブ湘南台)

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

9:00 OPEN

9:00hs

全10回 3ヶ月1クールの  
スクールクラスです。  
全10回 料金16,500円(税込)

9:15-10:05

スクール  
『あさすい』  
小堀 10名

9:30-10:15 有料¥550  
アクアエクササイズ  
松浦 50名

参加条件  
どなたでもご参加いただけます  
※6日、20日実施

9:20-09:50

パーソナルレッスン  
有料¥3850  
大八木1名

9:30 hs

10:00 hs

9:50-10:20  
クロール(初級)  
馬場 14名

10:15-10:45  
平泳ぎ(初級)  
小堀 14名

10:25-11:10 有料¥550  
機能改善水中ストレッチ  
松浦 50名

10:15-10:45  
スタート&ターン  
小堀 14名

10:00-10:30  
ウォーク&ストレッチ  
大八木 25名

10:10-10:40 有料¥550  
ワンポイントレクチャー  
今井2名

10:30 hs

10:30-11:00  
バタフライ(初級)  
馬場 14名

10:55-11:25  
平泳ぎ(中上級)  
小堀 14名

11:20-12:20  
有料 全10回分¥16500  
『スイミングスクール  
初級』  
松浦 12名

10:55-11:25  
泳ぎ込み500M  
小堀 14名

10:40-11:10  
初めてバタフライ  
大八木 14名

10:45-11:15 有料¥550  
ワンポイントレクチャー  
今井2名

11:00 hs

11:30 hs

ご参加はご自身の泳力に合う  
どちらか1本のみのご予約を  
お願いいたします。

12:00 hs

12:30 hs

13:00 hs

参加条件  
【平泳ぎ初級】  
・平泳ぎで25M泳げない方  
・継続して習ったことが無い方

【平泳ぎ中上級】  
・平泳ぎを習ったことがあり、  
25M以上泳げる方

参加条件  
・4種目泳げる方  
・500M泳ぐ体力がある方  
または、チャレンジしたい方  
※6日、20日実施

13:00 CLOSE ※プール利用は12:30まで

## 同時予約可能枠

ファースト会員 10本(スタジオプログラム含む)

スイム会員 6本

※1度に予約可能なレッスン枠数です。

レッスンチェックインをすると1本消化となり、次の予約ができます。