

2022年 4月

ラウンドフィットネス日程表

00分入れ替え制の
1時間です！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
					9:00~15:00	16:00~20:00
3	4	5	6	7	8	9
13:00~20:00	9:00~15:00	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	16:00~20:00
	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	
				×16:00~18:00×		
10	11	12	13	14	15	16
13:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	16:00~20:00
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
17	18	19	20	21	22	23
13:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	16:00~20:00
	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	
	×15:00~19:00×	×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
24	25	26	27	28	29	30
16:00~20:00		17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	16:00~20:00
				×16:00~18:00×		

利用の際は、レッスンメンバーズカード（無料）の登録が必要です。

初めての方は初回講習を受けてからのご利用となります。

初回講習は開催日の12:20~13:00、17:20~18:00、19:20~20:00です。

※初回講習は40分200円または回数券1回分で受講できます。開催日に1階受付でお申し込みください。

開催時間に1階で受付してからのご利用となります。

※ご利用時間は00分入れ替え制です。1時間200円または回数券1回分でご利用できます。

回数券は6回分で1,000円になります。

レッスンメンバーズカード、運動できる服装（ジーンズは不可）、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。

1時間の定員は8名です。
開催場所は3階喫茶室です。×で挟んである時間帯は
ご利用できません。

毎月22日は夫婦の日です◎

2人で200円でご参加いただけます！





2022年4月

自由教室・特別教室 開催日程表

発行日

2022/3/15

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
当日参加型の教室です。レッスンメンバーズ登録が必要です。(登録料無料)													
自由教室:1時間で510円または回数券1回分													
特別教室:1時間で1,020円または回数券2回分													
5回分の回数券は1枚2,000円で販売しています。													
運動できる服装、ヨガマットや室内履きををご持参ください。													
※開始時間/教室名/担当講師/会場の順で表示しています。													
※土日開講の6教室は特別教室です。													
3		4		5		6		7		8		9	
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口 喫	朝ヨガ	石見 会	10:45	ゆらゆらケア	山口 多	13:30	骨盤ヨガ	石見 会	9:30	美トレ!	武
10:45	ベーシックエクサ	山口 喫	シェイプアップヨガ	石見 会	15:30	健康ヨガ	鈴木 喫			石見 多	12:15	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見 多
			ピラティス &ストレッチ	原田 武						石見 多	13:30	健康ヨガ	鈴木 喫
			寝たまま リラ YOGA	田中 喫						鈴木 喫	12:15	サタデー エアロピクス	鈴木 喫
			カラダをほぐす リラ YOGA	田中 喫						石見 喫	13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木 喫
			コアトレ&ストレッチ	原田 喫						石見 多	18:00	ステップ &ストレッチ	鈴木 喫
										石見 多	19:15	リフレッシュヨガ	鈴木 喫
10		11		12		13		14		15		16	
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口 喫	朝ヨガ	石見 会	10:45	ゆらゆらケア	山口 多	13:30	骨盤ヨガ	石見 会	9:30	美トレ!	武
10:45	ベーシックエクサ	山口 喫	シェイプアップヨガ	石見 会	15:30	健康ヨガ	鈴木 喫			石見 多	12:15	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見 多
			ピラティス &ストレッチ	原田 武						石見 多	13:30	健康ヨガ	鈴木 喫
			寝たまま リラ YOGA	田中 喫						鈴木 喫	15:30	ステップ &ストレッチ	鈴木 喫
			カラダをほぐす リラ YOGA	田中 喫						石見 喫	18:00	ステップ &ストレッチ	鈴木 喫
			コアトレ&ストレッチ	原田 喫						石見 多	19:15	リフレッシュヨガ	鈴木 喫
17		18		19		20		21		22		23	
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口 喫	朝ヨガ	石見 会	10:45	ゆらゆらケア	山口 多	13:30	骨盤ヨガ	石見 会	9:30	美トレ!	武
10:45	ベーシックエクサ	山口 喫	シェイプアップヨガ	石見 会	15:30	健康ヨガ	鈴木 喫			石見 多	12:15	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見 多
			ピラティス &ストレッチ	原田 武						石見 多	13:30	健康ヨガ	鈴木 喫
			寝たまま リラ YOGA	田中 喫						鈴木 喫	15:30	ステップ &ストレッチ	鈴木 喫
			カラダをほぐす リラ YOGA	田中 喫						石見 喫	18:00	ステップ &ストレッチ	鈴木 喫
			コアトレ&ストレッチ	原田 喫						石見 多	19:15	リフレッシュヨガ	鈴木 喫
24		25		26		27		28		29		30	
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口 喫	朝ヨガ	石見 会	10:45	ゆらゆらケア	山口 多	13:30	骨盤ヨガ	石見 会	9:30	美トレ!	武
10:45	ベーシックエクサ	山口 喫	シェイプアップヨガ	石見 会	15:30	健康ヨガ	鈴木 喫			石見 多	12:15	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見 多
			ピラティス &ストレッチ	原田 武						石見 多	13:30	健康ヨガ	鈴木 喫
			寝たまま リラ YOGA	田中 喫						鈴木 喫	15:30	ステップ &ストレッチ	鈴木 喫
			カラダをほぐす リラ YOGA	田中 喫						石見 喫	18:00	ステップ &ストレッチ	鈴木 喫
			コアトレ&ストレッチ	原田 喫						石見 多	19:15	リフレッシュヨガ	鈴木 喫
休館日													



2022年4月

定期教室・1日教室 開催日程表

発行日
2022/3/15

日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日
3 新規開講教室／ (木)ボディシェイプヨガ 10:45-11:45	4			5			6			7			8			2
	10:00-11:15	やさしい健康体操	原田 川城	多	9:30-10:30	リラクセスヨガ	松山 多	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田 咲	レディースフットサル 休講			16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	多
	15:30-20:45	湘南バスケットボールラポ バスケットボールスクール	石社	メ	10:00-12:00	ボディシェイプヨガ	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 咲	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山 武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	多
								15:10-17:50	湘南スポーツラポ フットサル教室	大場 多	15:30-17:50	湘南バスケットボールラポ バスケットボールスクール	大野 多			
								18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城						川城由美子
10	11			12			13			14			15			16
	10:00-11:15	やさしい健康体操	原田 川城	多	9:30-10:30	リラクセスヨガ	松山 多	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田 咲	レディースフットサル 休講			16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	多
	15:30-20:45	湘南バスケットボールラポ バスケットボールスクール	石社	メ	10:00-11:00	ボディシェイプヨガ	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 咲	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山 武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	多
					10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 多	15:10-17:50	湘南スポーツラポ フットサル教室	大場 多	15:30-17:50	湘南バスケットボールラポ バスケットボールスクール	大野 多			松山成美
								18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城						山田正美
17	18			19			20			21			22			23
会場アイコン／ メ:メインアリーナA 多:1F多目的室 武:3F武道場 喫:3F喫茶室	10:00-11:15	やさしい健康体操	原田 川城	多	9:30-10:30	リラクセスヨガ	松山 多	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田 咲	レディースフットサル 休講			16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	多
	15:30-20:45	湘南バスケットボールラポ バスケットボールスクール	石社	メ	10:00-11:00	ボディシェイプヨガ	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 咲	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山 武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	多
					10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 多	15:10-17:50	湘南スポーツラポ フットサル教室	大場 多	15:30-17:50	湘南バスケットボールラポ バスケットボールスクール	大野 多			川名竜二
								18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城						山越奈美
																大場徹
24	25			26			27			28			29			30
13:00-15:00	レザード ハンドメイド②	原田 咲	多	9:30-10:30	リラクセスヨガ	松山 多	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田 咲	レディースフットサル 休講			16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	休講	
			武	10:00-11:00	ボディシェイプヨガ	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 咲	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山 武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	休講	
			メ	10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 多	15:10-17:50	湘南スポーツラポ フットサル教室	大場 多	15:30-17:50	湘南バスケットボールラポ バスケットボールスクール	大野 多				
			喫	10:00-12:00	ボディシェイプヨガ	山越 喫	18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城							
				13:00-15:00	ボディシェイプヨガ	山越 喫										

休館日

