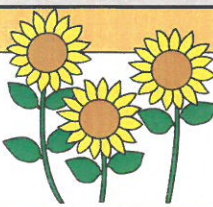
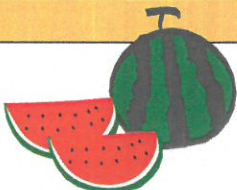


2022年 8月

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	3	4	5	6
	9:00~15:00	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	15:00~20:00
	 初回講習	 初回講習 	 初回講習 	 初回講習  ×16:00~18:00×	 初回講習	
7	8	9	10	11	12	13
13:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
14	15	16	17	18	19	20
13:00~20:00	9:00~17:00	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	
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
21	22	23	24	25	26	27
13:00~20:00	 休館日	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	15:00~20:00
				×16:00~18:00×	×15:00~17:00×	
28	29	30	31			★初回講習時間★
16:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	9:00~20:00			 12:20~13:00
	 初回講習	 初回  講習 	 初回  講習 			 17:20~18:00
		×15:00~17:00×				 19:20~20:00

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分の入れ替え制です。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（ジーパンは不可）、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。



毎月22日はペアの日です◎

2人で200円でご参加いただけます!!

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。

IN BODY(体組成計)が測れるようになりました!

1F受付にお声がけください。



自由教室・特別教室 開催日程表

2022/7/15

日曜日				月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日							
講師 石見元美 原田弘子 田中華奈子 山口日登美 鈴木和代				1				2				3				4				5				6							
				朝ヨガ 休講				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！	石見	武	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫				
				シェイプアップヨガ 休講				15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫				
				ピラティス 休講												13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫				
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫									16:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	喫	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	喫	13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫				
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫													19:15	リフレッシュヨガ	石見	多								
18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																												
7				8				9				10				11				12				13							
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	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！	石見	武	パワーヨガ 休講				けいらくヨガ 休講							
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	かんたんエアロ 休講				Let's美BODY 休講							
				13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武									13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	健康ヨガ 休講				サタデーエアロ 休講							
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫									16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	ステップ&ストレッチ 休講				身体改善 休講							
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫													リフレッシュヨガ 休講											
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																								
14				15				16				17				18				19				20							
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	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！	石見	武	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫				
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫				
				13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武									13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	サタデーエアロ 休講							
				寝たままリラYOGA 休講												16:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	喫	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	喫	身体改善 休講							
				カラダをほぐすリラYOGA 休講																19:15	リフレッシュヨガ	石見	多								
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																								
21				22				23				24				25				26				27							
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	休館日				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！	石見	武	パワーヨガ 休講				9:30	けいらくヨガ	石見	喫				
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫					15:30	健康ヨガ	鈴木	喫							12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	かんたんエアロ 休講				10:45	Let's美BODY	石見	喫		
																				13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫
																				16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	ステップ&ストレッチ 休講				13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫
																								リフレッシュヨガ 休講							
28				29				30				31				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。															
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	骨盤ヨガ 休講																			
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫																				
				13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武																								
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫																								
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫																								
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																								
																各室場(定員) 多:1F多目的室(30名) 会:3F会議室(25名) 武:3F武道場(30名) 喫:3F喫茶室(10名)															

2022年8月

定期教室・1日教室 開催日程表

発行日
2022/7/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
メ:メインアリーナA	やさしい健康体操 休講	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	09:30-11:30 やさしいアート教室 原田 喫	レディースフットサル 休講	16:15-17:20 初級HIPHOPダンス 樺島 多	
多:1F多目的室	バスケスクール 休講	シャドーエクササイズ 休講	13:00-14:15 いきいき健康体操 原田 喫	10:45-11:45 ボディシェイプヨガ 松山 多	17:25-18:35 中級HIPHOPダンス 樺島 多	
武:3F武道場		レディースフットサル 休講	フットサル教室 休講	バスケスクール 休講		
喫:3F喫茶室		10:00-12:00 レザーで ハンドメイド① 原田 喫	18:15-19:30 やさしい マットピラティス 原田 川城 多			
7	8	9	10	11	12	13
	10:00-11:15 やさしい健康体操 原田 川城 多	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	09:30-11:30 やさしいアート教室 原田 喫	レディースフットサル 休講	16:15-17:20 初級HIPHOPダンス 樺島 多	
	15:30-20:45 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 石杜 メ	シャドーエクササイズ 休講	13:00-14:15 いきいき健康体操 原田 喫	10:45-11:45 ボディシェイプヨガ 松山 多	17:25-18:35 中級HIPHOPダンス 樺島 多	
		レディースフットサル 休講	15:10-17:50 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	バスケスクール 休講		
			18:15-19:30 やさしい マットピラティス 原田 川城 多			
14	15	16	17	18	19	20
	10:00-11:15 やさしい健康体操 原田 川城 多	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	09:30-11:30 やさしいアート教室 原田 喫	レディースフットサル 休講	16:15-17:20 初級HIPHOPダンス 樺島 多	13:00-15:00 アートクレイ シルバー教室 工藤 喫
	バスケスクール 休講	シャドーエクササイズ 休講	13:00-14:15 いきいき健康体操 原田 喫	10:45-11:45 ボディシェイプヨガ 松山 多	17:25-18:35 中級HIPHOPダンス 樺島 多	
		レディースフットサル 休講	フットサル教室 休講	バスケスクール 休講		
			18:15-19:30 やさしい マットピラティス 原田 川城 多			
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	09:30-11:30 やさしいアート教室 原田 喫	レディースフットサル 休講	初級HIPHOPダンス 休講	
		シャドーエクササイズ 休講	13:00-14:15 いきいき健康体操 原田 喫	10:45-11:45 ボディシェイプヨガ 松山 多	中級HIPHOPダンス 休講	
		レディースフットサル 休講	15:10-17:50 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	15:30-17:50 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 大野 メ		
		10:00-12:00 デザインランプ教室 ① 山越 喫	18:15-19:30 やさしい マットピラティス 原田 川城 多			
		13:00-15:00 デザインランプ教室 ② 山越 喫				
28	29	30	31	定期教室は基本的に1期ごとの定期支払でご参加できます。 \1回払いで参加できる定期教室/ (火)初心者レディースフットサル 1回990円 (水)やさしいマットピラティス 1回700円 (木)中級レディースフットサル 1回990円 (木)ボディシェイプヨガ 1回700円 1日教室は1回で作品が完成する文化教室です。		
13:00-15:00 レザーで ハンドメイド② 原田 喫	10:00-11:15 やさしい健康体操 原田 川城 多	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	やさしいアート教室 休講			
	15:30-20:45 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 石杜 メ	シャドーエクササイズ 休講	いきいき健康体操 休講			
		レディースフットサル 休講	15:10-17:50 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ			
			18:15-19:30 やさしい マットピラティス 原田 川城 多			

