

00分入れ替え制の
1時間です!

1F受付にお声がけください。





2023年12月

自由教室 開催日程表



発行日

2023/11/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
各室場（定員） 多：1F多目的室(30名) 多北：1F多目的室北側(12名) 会：3F会議室(30名) 武：3F武道場(30名)		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） 1時間で500円または回数券1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、ヨガマットや室内シューズ  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。			1 12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ  石見 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	2 体スッキリヨガ 休講 Let's美トレ！ 休講
3	4	5	6	7	8	9
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 多 9:15 チェアエクササイズ 川城 会 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	9:30 週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ 山口 多 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ  石見 多 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ  石見 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
10	11	12	13	14	15	16
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 多 9:15 チェアエクササイズ 川城 会 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	9:30 週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ 山口 多 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ  石見 多 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ  石見 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北 
17	18	19	20	21	22	23
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 多 9:15 チェアエクササイズ 川城 会 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	週替わりヨガ 休講 レディマットピラティス 休講	美トレ！ 休講 エンジョイエアロ 休講 はじめてピラティス 休講 リフレッシュ体操 & ストレッチ 休講	パワーヨガ 休講 かんたんエアロ 休講 リフレッシュヨガ 休講	体スッキリヨガ 休講 Let's美トレ！ 休講
24	25	26	27	28	29	30
24	25	26	27	28	29	30
	休館日 	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	9:30 週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ 山口 多 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ  石見 多 はじめてピラティス 休講 13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	休館日	休館日
						31
						休館日



定期教室・文化教室 開催日程表



2023/11/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
\会場アイコン/ メ:メインアリーナA サ:サブアリーナ 多:1F多目的室 武:3F武道場 会:3F会議室	定期教室は基本的に1期ごとの定期支払で参加できます。 \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 (木)中級レディースフットサル 1回990円		(月)やさしい健康体操 1回700円 (火)リラックスヨガ 1回700円 (火)シャドーエクササイズ 1回700円 (水)いきいき健康体操 1回700円 (水)いきいきマシーン! 1回700円 (金)初級シャドーエクササイズ 1回700円		1 13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武 16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多	2
3	4	5	6	7	8	9
控CD:1F控室C・D	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 武	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級レディースフットサル 川名 メ	初級シャドーエクササイズ 休講	
控D:1F控室D	15:30-18:55 SPASかけっこ教室 沼上 サ	10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武	15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控D	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	16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 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	初心者レディースフットサル 休講		15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ		
10	11	12	13	14	15	16
大人向け教室	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 武	10:00-12:00 デザインランブ教室 山越 控D	10:00-12:00 大人のクラフト教室 工藤 控D	中級レディースフットサル 休講		13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武
子ども向け教室	15:30-18:55 SPASかけっこ教室 沼上 サ	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講		16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多
文化教室	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		15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控CD	15:30-17:50 キッズダンス教室 Ami 多	
		初心者レディースフットサル 休講		湘南スポーツラボフットサル教室 休講		
17	18	19	20	21	22	23
	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 武	10:00-12:00 レザーでハンドメイド① 原田 控D	いきいき健康体操 休講		10:00-11:30 中級レディースフットサル 川名 メ	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武
	15:30-18:55 SPASかけっこ教室 沼上 サ	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控CD	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	16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 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	10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武	15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	キッズダンス教室 休講		
		10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ				
24	25	26	27	28	29	30
13:00-15:00 レザーでハンドメイド② 原田 ABC	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多		10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多	中級レディースフットサル 休講		休館日
	10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武		いきいきマシーン 休講		湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講	
	初心者レディースフットサル 休講		湘南スポーツラボフットサル教室 休講		15:30-17:50 キッズダンス教室 Ami 多	
						31
						休館日