

2022年 10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 15:00~20:00
2 13:00~20:00	3 9:00~15:00	4 17:00~20:00	5 18:00~20:00	6 9:00~20:00	7 9:00~15:00	8 15:00~20:00
				×16:00~18:00×		
9 13:00~20:00	10 9:00~20:00	11 9:00~20:00	12 18:00~20:00	13 9:00~20:00	14 9:00~20:00	15 15:00~20:00
	☀ 初回講習 🌙 ×15:00~18:00×	☀ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~17:00×	初回講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~17:00×	
16 13:00~20:00	17 9:00~15:00	18 9:00~20:00	19 18:00~20:00	20 9:00~20:00	21 9:00~15:00	22 15:00~20:00
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		☆ペアの日イベント☆
23 17:00~20:00	24 休館日 	25 17:00~20:00	26 18:00~20:00	27 9:00~20:00	28 9:00~15:00	29 15:00~20:00
		🌿 初回講習 🌙	初回講習 🌙	☀ 初回講習 🌙 ×16:00~18:00×	☀ 初回講習	
30 16:00~20:00	31 9:00~15:00					★初回講習時間★ ☀ 12:20~13:00 🌿 17:20~18:00 🌙 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。

2022年10月

自由教室・特別教室 開催日程表

発行日

2022/9/15

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				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。 ※土日開講の6教室は特別教室です。				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)				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。												1			
																								9:30	けいらくヨガ	石見	喫
																								10:45	Let's美BODY	石見	喫
																								12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫
2				3				4				5				6				7				8			
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	多	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	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																				
9				10				11				12				13				14				15			
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	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	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	けいらくヨガ 休講			
10:45	ベーシックヨガ	山口	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	Let's美BODY 休講			
				ピラティス&ストレッチ 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									週替わりヨガ 休講				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
				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							
				コアトレ&ストレッチ 休講																							
16				17				18				19				20				21				22			
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	多	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	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																				
23				24				25				26				27				28				29			
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	多	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					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
30				31												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
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会									16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	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
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													19:15	リフレッシュヨガ	石見	多				
				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																				





2022年10月

定期教室・1日教室

開催日程表

発行日

2022/9/15

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／	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 (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。			＼文化教室新規開講／ (水)大人のクラフト教室 控室D 今月は”ベッ甲風レジンと天然パールのペンダントトップ” (日)アートクレイシルバー教室 喫茶室 今月は”ドルフィンテールペンダント”									1
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																
2	3			4			5			6			7			8
	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	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 喫	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名 メ	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	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海 武	15:00-17:00	やさしいアート教室	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	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				
				9:00-12:00	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							
9	10			11			12			13			14			15
	やさしい健康体操 休講			9:30-10:30	リラックスヨガ	松山 多	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 喫	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名 メ	初級HIPHOPダンス 休講			
	バスケスクール 休講			10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海 武	15:00-17:00	やさしいアート教室	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			
				10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ	13:00-15:00	大人のクラフト教室	工藤 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				
							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							
16	17			18			19			20			21			22
	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	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 喫	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名 メ	16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	樺島 多	
	バスケスクール 休講			10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海 武	15:00-17:00	やさしいアート教室	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	
				10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ	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				
							18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城 多							
23	24			25			26			27			28			29
13:00-16:00	レザーで ハンドメイド②	原田 喫	休館日			9:30-10:30	リラックスヨガ	松山 多	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田 喫	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名 メ	16:15-17:20	初級HIPHOPダンス 樺島 多
						10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海 武	15:00-17:00	やさしいアート教室	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
30	31			フットサル教室 休講			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						
13:00-15:00	アートクレイ シルバー教室	工藤 喫	10:00-11:15	やさしい健康体操	原田 川城 多	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					
			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	13:00-15:00	デザインランプ教室 ②	山越 喫								