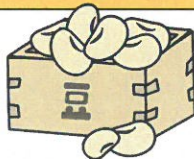


2023年 2月

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
			15:00~20:00 ● 初回講習 ●	9:00~20:00 ☀ 初回講習 ●	9:00~15:00 ☀ 初回講習	15:00~20:00
				×16:00~18:00×		
5	6	7	8	9	10	11
16:00~20:00	9:00~15:00	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	13:00~20:00
				×16:00~18:00×		
12	13	14	15	16	17	18
13:00~20:00	9:00~15:00 ☀ 初回講習	9:00~20:00 ☀ 初回 ● 講習 ●	15:00~20:00 ● 初回講習 ●	9:00~20:00 ☀ 初回講習 ●	9:00~15:00 ☀ 初回講習	15:00~20:00
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
19	20	21	22	23	24	25
13:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	15:00~20:00
			☆ペアの日イベント☆			
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
26	27	28				★初回講習時間★
17:00~20:00		17:00~20:00		4月から喫茶室から 控室に移動予定です		☀ 12:20~13:00
		● 初回講習 ●				● 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。



2023年2月

自由教室・特別教室 開催日程表

発行日

2023/1/18

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			
												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
																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	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 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
																				19:15	リフレッシュヨガ	石見	多				
5				6				7				8				9				10				11			
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	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	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	喫	身体改善 休講			
				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																				
12				13				14				15				16				17				18			
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	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	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				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																				
19				20				21				22				23				24				25			
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 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
				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																				
26				27				28				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。 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。															
朝のお目覚めパワーヨガ 休講				休館日				10:45	ゆらゆらケア	山口	多																
ベーシックヨガ 休講								15:30	健康ヨガ	鈴木	喫																



2023年2月

定期教室・1日教室

開催日程表

発行日
2023/1/15

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												1				2				3				4			
メ:メインアリーナA												09:30-11:30	やさしいアート教室	原田	喫	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	16:15-18:35	HIPHOPダンス教室	L1on	多				
多:1F多目的室												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	武								
武:3F武道場												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								
喫:3F喫茶室												18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多	キッズダンス教室 休講											
5				6				7				8				9				10				11			
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	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	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	16:15-18:35	HIPHOPダンス教室	L1on	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	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								
								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								
								9:00-12:00	レザーで ハンドメイド①	原田	喫	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	キッズダンス教室	L1on	多								
												18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多												
12				13				14				15				16				17				18			
1日教室は1回で 作品が完成する 文化教室です。				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	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	HIPHOPダンス教室 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	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海	武	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								
								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	15:30-17:50	キッズダンス教室	L1on	多								
19				20				21				22				23				24				25			
				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				16:15-18:35	HIPHOPダンス教室	L1on	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	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								
								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	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	15:30-17:50	キッズダンス教室	L1on	多								
26				27				28				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															
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																
								10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海	武																
								10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ																
								10:00-12:00	デザインランブ教室 ①	山越	喫																
								13:00-15:00	デザインランブ教室 ②	山越	喫																