

2023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	3	4	5	6	7	8
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
9	10	11	12	13	14	15
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
		☆ペアの日イベント☆	×15:00~16:00×			
16	17	18	19	20	21	22
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
		☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
30						★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11・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1階控室Cです。

×で挟んである時間帯は
ご利用できません。



2023年4月



自由教室教室 開催日程表



発行日

2023/3/15

日曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日												
値上げの波に逆らって 1回500円になりました！	会議室の定員変更 25名→20名				＼時間, 曜日変更教室／ (月) 朝ヨガ10:30-11:30 (火) 骨盤ヨガ13:30-14:30 (水) 週替わりヨガ9:30-10:30 (木) エンジョイエアロ10:45-11:45 (金) 健康ヨガ15:15-16:15 (金) リフレッシュヨガ19:00-20:00																1												
					9:30		体スッキリヨガ		石見		多北		9:30		体スッキリヨガ		石見		多北														
					10:45		Let's美トレ！		石見		多北																						
2	3				4				5				6				7				8												
＼新規開講教室／ (月) ゆっくりエアロ (火) チェアエクササイズ (水) レディマットピラティス (木) はじめてピラティス	ゆっくりエアロ 休講				10:45	ゆらゆらケア			山口	多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ			山口	多	9:30	美トレ！		石見	多	12:15	パワーヨガ		石見	多	9:30	体スッキリヨガ		石見	多北		
	チェアエクササイズ 休講				12:15	姿勢改善 ストレッチ			石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス			原田	多北	10:45	エンジョイエアロ		石見	多	13:30	かんたんエアロ		石見	多	10:45	Let's美トレ！		石見	多北		
	10:30	朝ヨガ			石見	会	13:30	骨盤ヨガ			石見	会					はじめてピラティス 休講				15:15				健康ヨガ		鈴木	多					
	13:30	ピラティス &ストレッチ			原田	武	15:30	健康ヨガ			鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ		原田	多	19:00	リフレッシュヨガ		石見	多							
	コアトレ&ストレッチ 休講																																
9	10				11				12				13				14				15												
	ゆっくりエアロ 休講				ゆらゆらケア 休講				週替わりヨガ 休講				9:30	美トレ！		石見	多	12:15	パワーヨガ		石見	多	9:30	体スッキリヨガ		石見	多北						
	9:15	チェアエクササイズ			川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ			石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス			原田	多北	10:45	エンジョイエアロ		石見	多	13:30	かんたんエアロ		石見	多	10:45	Let's美トレ！		石見	多北
	10:30	朝ヨガ			石見	会	13:30	骨盤ヨガ			石見	会					12:15	はじめてピラティス		川城	多	15:15	健康ヨガ		鈴木	多							
	13:30	ピラティス &ストレッチ			原田	武	15:30	健康ヨガ			鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ		原田	多	19:00	リフレッシュヨガ		石見	多							
	18:15	コアトレ&ストレッチ			原田	多																											
16	17				18				19				20				21				22												
	9:15	ゆっくりエアロ			石見	多	10:45	ゆらゆらケア			山口	多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ			山口	多	9:30	美トレ！		石見	多	12:15	パワーヨガ		石見	多	9:30	体スッキリヨガ		石見	多北
	9:15	チェアエクササイズ			川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ			石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス			原田	多北	10:45	エンジョイエアロ		石見	多	13:30	かんたんエアロ		石見	多	10:45	Let's美トレ！		石見	多北
	10:30	朝ヨガ			石見	会	13:30	骨盤ヨガ			石見	会					12:15	はじめてピラティス		川城	多	15:15	健康ヨガ		鈴木	多							
	13:30	ピラティス &ストレッチ			原田	武	15:30	健康ヨガ			鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ		原田	多	19:00	リフレッシュヨガ		石見	多							
	18:15	コアトレ&ストレッチ			原田	多																											
23	24				25				26				27				28				29												
	休館日				10:45	ゆらゆらケア			山口	多	9:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ			山口	多	9:30	美トレ！		石見	多	12:15	パワーヨガ		石見	多	9:30	体スッキリヨガ		石見	多北		
					12:15	姿勢改善 ストレッチ			石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス			原田	多北	10:45	エンジョイエアロ		石見	多	13:30	かんたんエアロ		石見	多	10:45	Let's美トレ！		石見	多北		
					13:30	骨盤ヨガ			石見	会					12:15	はじめてピラティス		川城	多	15:15	健康ヨガ		鈴木	多									
					15:30	健康ヨガ			鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ		原田	多	19:00	リフレッシュヨガ		石見	多									
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) 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。																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(20名) 武: 3F武道場(30名)												
	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																											



定期教室・文化教室

開催日程表



発行日

2023/3/17

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 (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				大人向け教室 子ども向け教室 文化教室				1											
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																								
2	3				4				5				6				7				8			
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	13:45-14:45	初級シャドー エクササイズ	山田	武				
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 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	和田	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	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	15:30-17:50	キッズダンス教室	和田	多								
					10:00-12:00	レーザーで ハンドメイド①	原田	控D																
9	10				11				12				13				14				15			
	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	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	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田	武	10:00-12:00	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	16:30-18:50	HIPHOPダンス教室	和田	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	10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ	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	和田	多								
									15:30-17:20	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ												
16	17				18				19				20				21				22			
13:00-15:00	レーザーで ハンドメイド②	原田	会		10:30-11:45	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	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	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	9:30-12:30	1dayアート教室	原田	控D	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	和田	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	15:30-17:50	キッズダンス教室	和田	多				
									レディースフットサル 休講															
23	24				25				26				27				28				29			
	休館日				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	13:45-14:45	初級シャドー エクササイズ	山田	武				
					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 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	和田	多				
					10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ	15:30-17:20	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	和田	多								
					10:00-12:00	デザインランプ教室	山越	控D																