

2023年 7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
	9:00~20:00	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 🌙	
			×13:00~16:00×			
7	8	9	10	11	12	13
	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 🌙	
			×13:00~16:00×	☆ペアの日イベント☆		
14	15	16	17	18	19	20
		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×13:00~16:00×			
21	22	23	24	25	26	27
	休館日			9:00~20:00	9:00~20:00	
		終日×	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
28	29	30	31			★初回講習時間★
		9:00~20:00	16:00~20:00			☀️ 12:20~13:00
	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	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（ジーンズは不可）、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。



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。



毎月11・22日はペアの日です◎ IN BODY(体組成計)が測れます!
 2人で200円でご参加いただけます! 1F受付にお声がけください。



2024年7月

定期教室・文化教室 開催日程表



発行日
2024/6/15

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			5			6		
メ:メインアリーナA	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			
多:1F多目的室	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	9:30-12:30	レーザーで ハンドメイド①	原田 控D	15:00-16:00	いきいきマシーン!	原田 控BC	15:10-17:55	キッズダンス教室	ami 多	HIPHOPダンス 休講					
武:3F武道場				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	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	北谷 メ						
会:3F会議室				10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ												
控BC:1F控室B・C																		
7	8			9			10			11			12			13		
控B:1F控室B	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			
控D:1F控室D	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	15:00-16:00	いきいきマシーン!	原田 控BC	15:10-17:55	キッズダンス教室	ami 多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho 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	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	北谷 メ						
14	15			16			17			18			19			20		
大人向け教室	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			
子ども向け教室	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			9:30-12:30	1dayアート教室	原田 控B	15:00-16:00	いきいきマシーン!	原田 控BC	15:10-17:55	キッズダンス教室	ami 多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho 多			
文化教室				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	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	北谷 メ						
				10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ												
21	22			23			24			25			26			27		
	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	いきいきマシーン! 休講			15:10-17:55	キッズダンス教室	ami 多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho 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			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	北谷 メ						
28	29			30			31			<p>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</p> <p>(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</p>								
13:00-16:00	レーザーで ハンドメイド②	原田 全ABC	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
	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			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BC									
			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										

