

# 2024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
	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 🌙 ×15:00~16:00×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙
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 🌙 ×15:00~16:00×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
14	15	16	17	18	19	20
	9:00~20:00		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ×15:00~16:00×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
21	22	23	24	25	26	27
	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 🌙 ×15:00~16:00×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
28	29	30				★初回講習時間★
		9:00~20:00				☀️ 12:20~13:00
	終日×	☀️ 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。



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◎

2人で200円でご参加いただけます♪

IN BODY(体組成計)が測れます!

1F受付にお声がけください。



2024年4月

# 自由教室 開催日程表

発行日

2024/3/15

日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
<b>各室場 (定員)</b> 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)	1			2			3			4			5			6					
	9:15	ゆっくりエアロ 	石見 多	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	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 会			
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会				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 会			
	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	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多						
7	8			9			10			11			12			13					
	9:15	ゆっくりエアロ 	石見 多	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	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 会			
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会				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 会			
	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	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多						
14	15			16			17			18			19			20					
夜間教室にご参加いただいた方へ <b>夜得チケット</b> を配布します! 5枚で自由教室1回無料	9:15	ゆっくりエアロ 	石見 多	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	9:30	美トレ!	石見 多	12:15	パワーヨガ	石見 多	体スッキリヨガ 休講					
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会				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	Let's美トレ! 休講					
	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	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多						
21	22			23			24			25			26			27					
夜得チケット対象教室 ・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30 ・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00 <b>休館日</b>				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	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 会			
				13:30	骨盤ヨガ	石見 会				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 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						
28	29			30			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 6回分の回数券は1枚3,000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。														
	9:15	ゆっくりエアロ 	石見 多	12:15	姿勢改善ストレッチ	石見 会															
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会															
	13:30	ピラティス & ストレッチ	原田 武																		







2024年4月

# 定期教室・文化教室 開催日程表



発行日  
2024/3/15

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	
サ:サブアリーナ	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	10:00-12:00	レ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	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuhc 多	
多:1F多目的室				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				
武:3F武道場				10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名 メ										
会:3F会議室																
7	8			9			10			11			12			13
控BC:1F控室B・C	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B:1F控室B	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	Mizuhc 多	
控D:1F控室D				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 多	9:30-12:30	1dayアート教室	原田 控B	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	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	9:30-10:30	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	Mizuhc 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
				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	Mizuhc 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				
28	29			30			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <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> </div> <div style="width: 45%;"> <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> </div> </div>									
	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										
	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										
				10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名 メ										

休館日

