

2024年度

自由教室キャンペーン予定

ミニ抽選会 当選確率10% 景品:自由教室1回無料券

5月 7月 11月 1月

大抽選会 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券
自由教室回数券1枚

9月 3月

スポットくんを当てよう!

当選確率20% 景品:自由教室1回無料券

6月 12月



2024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	2	3	4	5
	2日、11日、22日は ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×13:00~16:00× ☆ペアの日☆			
6	7	8	9	10	11	12
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×13:00~16:00×		☆ペアの日☆	
13	14	15	16	17	18	19
	終日×	終日×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×13:00~16:00×			
20	21	22	23	24	25	26
	終日×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
		☆ペアの日☆	×13:00~16:00×			
27	28	29	30	31		★初回講習時間★
	休館日		9:00~20:00	9:00~20:00		☀️ 12:20~13:00
		終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙		🟢 17:20~18:00
			×15:00~16:00×		🌙 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2・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)が測定できます!




定期的な記録がオススメ! 1F受付にお声がけください。

2024年10月

自由教室 開催日程表

発行日

2024/9/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日												
各室場 (定員) 多: 1F多目的室(30名) 多北: 1F多目的室北側(15名) 会: 3F会議室(30名) 武: 3F武道場(30名)		1		2		3		4		5								
		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 多北		
		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 多北		
								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							
	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 武	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			
13	14		15		16		17		18		19							
	ゆっくりエアロ 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	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	
	朝ヨガ 休講		13:30	骨盤ヨガ	石見 会				10:45	エンジョイエアロ	石見 多	かんたんエアロ 休講		10:45	Let's美トレ!	石見 多北		
	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	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多				
夜間教室にご参加いただいた方へ 夜得チケット を配布します! 5枚で自由教室1回無料	21		22		23		24		25		26							
	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				
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	28		29		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 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。									
	休館日		姿勢改善ストレッチ 休講		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				
			骨盤ヨガ 休講					10:45					エンジョイエアロ	石見 多				
								13:30					リフレッシュ体操&ストレッチ	原田 多				



2024年10月

定期教室・文化教室

開催日程表



発行日

2024/9/15

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 (木)中級レディースフットサル 1回990円	1	2	3	4	5				
メ:メインアリーナA		9:30-10:30	リラクソヨガ 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		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	
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	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		10:00-12:00	レーザーでハンドメイド① 原田 控D							
控BC:1F控室B・C										
6	7	8	9	10	11	12				
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	リラクソヨガ 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	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 Mizuhc 多
			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						
13	14	15	16	17	18	19				
大人向け教室	やさしい健康体操 休講	9:30-10:30	リラクソヨガ 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	シャドーエクササイズ 休講		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		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	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			
20	21	22	23	24	25	26				
13:00-15:00	10:30-11:45	やさしい健康体操 原田川城 多	9:30-10:30	リラクソヨガ 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
	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	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		
27	28	29	30	31	(月)やさしい健康体操 1回700円 (火)リラクソヨガ 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					
	休館日 	9:30-10:30	リラクソヨガ 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	
		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	
		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	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	

