

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 12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	
2日、11日は ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00	終日×	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 🌙		
	☆ペアの日イベント☆		×13:00~16:00×				
8	9	10	11	12	13	14	
	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☆				
15	16	17	18	19	20	21	
	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×				
22	23	24	25	26	27	28	
	👤 休館日	9:00~20:00		9:00~20:00			
		☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×		
29	30	31				★初回講習時間★	
👤 休館日	👤 休館日	👤 休館日	ラウンドフィットネス ☆6周年☆ 4, 5, 6日は無料開放!			無料開放日も 受付は 通常通りです!	☀️ 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!

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。

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12月

自由教室 開催日程表

発行日

2024/11/15

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					
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)	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						
8	9			10			11			12			13			14					
	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						
15	16			17			18			19			20			21					
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	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	パワーヨガ 休講			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	かんたんエアロ 休講			Let's美トレ! 休講					
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田 武							13:30	エンジョイ エアロ 	原田 多	リフレッシュヨガヨガ 休講								
22	23			24			25			26			27			28					
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 休館日				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						
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	休館日			休館日																	



2024年12月

定期教室・文化教室

開催日程表



発行日
2024/11/15

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		
会場アイコン	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 多	13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田 武			
メ:メインアリーナA	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			
多:1F多目的室				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						
武:3F武道場																		
会:3F会議室																		
8	9			10			11			12			13			14		
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 多	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	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	キッズダンス教室 休講 (予備日)			HIPHOPダンス 休講					
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						
				10:00-12:00	レーザーでハンドメイド①	原田 控D												
15	16			17			18			19			20			21		
13:00-15:00	レーザーでハンドメイド②	原田 金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	10:00-11:30	中級レディースフットサル	川名 多	13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田 武
				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	HIPHOPダンス 休講		
							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									
22	23			24			25			26			27			28		
大人向け教室	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 多	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				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	HIPHOPダンス 休講					
文化教室				10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名 メ	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						
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>											
休館日	休館日			休館日														