

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



2025年 1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 |
| Happy New Year | | 22日は ☆ペアの日イベント☆ | 休館日 | 休館日 | 休館日 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 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 | 終日× | |
| | | | ×15:00~16:00× | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | 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 | |
| | | | ×15:00~16:00× | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 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× | | | |
| | | | ☆ペアの日イベント☆ | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | ★初回講習時間★ |
| | 休館日 | 9:00~20:00 | 9:00~20:00 | 9:00~20:00 | 9:00~20:00 | 12:20~13:00 |
| | | 初回 講習 | 初回 講習 | 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。



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 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。

2025年1月

自由教室 開催日程表



発行日

2024/12/24

| 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 | |
| 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) | 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 | | |
| | 休館日 | | 休館日 | | 休館日 | | |
| | 休館日 | | 休館日 | | 休館日 | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| | 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 | 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 | かんたんエアロ 休講 | 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 | リフレッシュヨガ 休講 | | |
| | | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | 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 | | |
| | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 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 | 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 | | |
| | | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 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 |
| | 休館日 | | 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 |
| | 休館日 | | | | 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 |
| | 休館日 | | | | | | |



2025年1月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日
2024/12/15

| 日曜日 | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | | | | | |
|---|--|------------------------------|------|---|-------------|---------------|----|----|-------------|-----------------|----|-----|-------------|------------------------------|-----|---|--------------|--------------|--------|---|-----|--|--|--|-----|--|--|--|--|
| 5 | 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | | | 11 | | | | | | | | |
| \会場アイコン/ メ:メインアリーナA 多:1F多目的室 武:3F武道場 会:3F会議室 控BC:1F控室B・C | 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/ (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 (木)中級レディースフットサル 1回990円 (金)初級シャドーエクササイズ 1回700円 | | | | | | | | | | | | | | | | 休館日 | | | | 休館日 | | | | 休館日 | | | | |
| 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 | 石柱 | 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 | HIPHOPダンス 休講 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | レザーでハンドメイド① | 原田 | 控D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 13 | | | | 14 | | | | 15 | | | | 16 | | | | 17 | | | | 18 | | | | | | | | |
| 大人向け教室 | 10:30-11:45 | やさしい健康体操 | 原田川城 | 多 | 9:30-10:30 | 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 | | | | 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 | | | | | | | | | |
| 文化教室 | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | | | | 21 | | | | 22 | | | | 23 | | | | 24 | | | | 25 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | 15:30-20:45 | 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール | 石柱 | 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 | キッズダンス教室 休講 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 27 | | | | 28 | | | | 29 | | | | 30 | | | | 31 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00-15:00 | レザーでハンドメイド② | 原田 | 会ABC | | 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BC | キッズダンス教室 休講 | | | | HIPHOPダンス 休講 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | |

2025年 1月

サフアリーナ個人利用日程表

| 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 |
| | | | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 9:00~18:00 卓球・バスケ |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 終日× | 終日× | 9:00~21:00 卓球・バドミントン | 9:00~21:00 卓球・バドミントン | 9:00~18:00 卓球・バドミントン | 終日× | 終日× |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 9:00~21:00 卓球・バスケ | 9:00~21:00 卓球・バスケ | 9:00~21:00 卓球・バスケ | 9:00~21:00 卓球・バスケ | 9:00~21:00 卓球・バスケ | 9:00~18:00 卓球・バスケ | 終日× |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9:00~21:00 卓球・バドミントン | 9:00~21:00 卓球・バドミントン <small>シンコースポーツデー</small> | 9:00~21:00 卓球・バドミントン | 9:00~18:00 卓球・バドミントン | 終日× | 9:00~18:00 卓球・バドミントン | 終日× |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 終日× | 休館日 | 9:00~18:00 卓球・バスケ | 終日× | 9:00~21:00 卓球・バスケ | 9:00~18:00 卓球・バスケ | |

卓球1台の定員：2名から バドミントン1面の定員：2名から バasketボール1面の定員：1~10名まで

☆利用方法 1利用区分:3時間 入場料:大人200円(高校生以上) 小人100円(小・中学生)

- ①9:00~12:00→8:50抽選券配布 8:55抽選 9:00受付
- ②12:00~15:00→11:50抽選券配布 11:55抽選 12:00受付
- ③15:00~18:00→13:00~先着順で当日分の予約ができます(予約時は1台・面につき1名必要) 15:00受付
- ④18:00~21:00→13:00~先着順で当日分の予約ができます(予約時は1台・面につき1名必要) 18:00受付



※その他、予約時の注意事項については裏面をご覧ください

LINEでポイントを貯めよう!