

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 3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	8
	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 🌙	
9	10	11	12	13	14	15
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	☀ 初回 🟢 講習 🌙 ×15:00~16:00×	☀ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	
16	17	18	19	20	21	22
	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×	終日×	終日×	
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
		☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	
			×15:00~16:00×			
30	31					★初回講習時間★
	9:00~20:00					☀ 12:20~13:00
	☀ 初回 🟢 講習 🌙				2日、11日、22日は ☆ペアの日イベント☆	🟢 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。



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3月

自由教室 開催日程表



発行日

2025/2/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
						1 体スッキリヨガ 休講 Let's美トレ! 休講		
2	3	4	5	6	7	8		
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	9:30 週替わりヨガ ~肩こり改善~ 瀬川 多	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		
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会	18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	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 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			
9	10	11	12	13	14	15		
	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	9:30 週替わりヨガ ~体ほぐし~ 瀬川 多	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		
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会	18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	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 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			
16	17	18	19	20	21	22		
	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 会	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 会	Let's美トレ! 休講		
	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 会		
23	24	25	26	27	28	29		
	休館日		12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 会	9:30 週替わりヨガ ~シェイプアップ~ 瀬川 多	9:30 美トレ! 石見 武	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	18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	10:45 エンジョイエアロ 石見 武	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		
30	31	当日参加型の教室です。レッスンメンバー登録が必要です。 (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。			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		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	
9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 武						



2025年3月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日

2025/2/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
			金曜日・初級シャドーエクササイズは4月より 自由教室・やさしいシャドーエクササイズに変更となります			1		
2	3	4	5	6	7	8		
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 メ	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 石杜 メ	9:30-12:30 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	キッズダンス教室 休講		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 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								
9	10	11	12	13	14	15		
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 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 北谷 メ				
16	17	18	19	20	21	22		
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	中級レディースフットサル 休講		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 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			
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	湘南バスケットボールラボ 休講				
		10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ						
23	24	25	26	27	28	29		
13:00-16:00 レザーでハンドメイド② 原田 全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	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多	HIPHOPダンス 休講 (予備日)	
				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 北谷 メ		
30	31	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				(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		
	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 多							
	15:30-20:45 湘南バスケットボールラボ 石杜 メ							