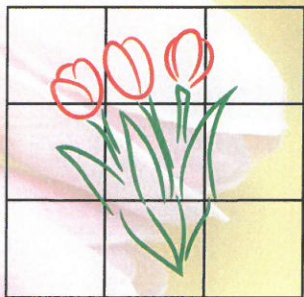


自由教室キャンペーン予定

回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン



♥ **BINGO** 景品:1ビンゴにつき自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚でビンゴカード1枚と交換

4月 7月 10月 1月
5月 8月 11月 2月



♥ **大抽選会** 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚で1口応募
応募数によって当選数が変わります

自由教室回数券1枚

6月 12月



♥ **カードチャレンジ～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

回数券特典1枚で1回チャレンジ

9月 3月

各キャンペーン詳細は
各キャンペーンお知らせをご確認ください

2025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
		終日×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~15:00 ☀️ 初回 講習	
			×15:00~16:00× ☆ペアの日イベント☆			
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 🌙	
			×15:00~16:00×		☆ペアの日イベント☆	
13	14	15	16	17	18	19
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	12:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
20	21	22	23	24	25	26
	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 🌙	
		☆ペアの日イベント☆	×15:00~16:00×			
27	28	29	30			★初回講習時間★
	休館日		9:00~20:00			☀️ 12:20~13:00
		終日×	☀️ 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4月

自由教室 開催日程表

発行日

2025/3/16

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	週替わりヨガ 休講		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	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 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	13:45 やさしいシャド-エクササイズ 山田 武		
					19:00 リフレッシュヨガ 石見 多		
6	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	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	
	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	13:45 やさしいシャド-エクササイズ 山田 武	
						19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	
13	14	15	16	17	18	19	
	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	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	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	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	13:45 やさしいシャド-エクササイズ 山田 武		
					19:00 リフレッシュヨガ 石見 多		
20	21	22	23	24	25	26	
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	9:30 週替わりヨガ～骨盤調整～ 瀬川 多	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	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	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	13:45 やさしいシャド-エクササイズ 山田 武		
					19:00 リフレッシュヨガ 石見 多		
27	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。			
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	<h2>休館日</h2>						
	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					
	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					





2025年4月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日
2025/3/15

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							
メ:メインアリーナA								9:30-10:45 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				15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多											
多:1F多目的室								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				15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多															
武:3F武道場								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																			
会:3F会議室								10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ																							
6				7				8				9				10				11				12							
控BC:1F控室B・C				10:30-11:45 女性限定レディース健康体操 原田 川城 多				9:30-10:45 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				15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多											
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															
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																			
13				14				15				16				17				18				19							
13:00-16:00 レザーでハンドメイド② 原田 金ABC				10:30-11:45 女性限定レディース健康体操 原田 川城 多				9:30-10:45 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				15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多											
				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															
								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																			
								10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ																							
20				21				22				23				24				25				26							
大人向け教室				10:30-11:45 女性限定レディース健康体操 原田 川城 多				9:30-10:45 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				15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多											
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				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															
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																			
27				28				29				30				<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/ (月)レディース健康体操 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)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>															
				休館日				9:30-10:45 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																			
								10:00-11:00 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																			
								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																			