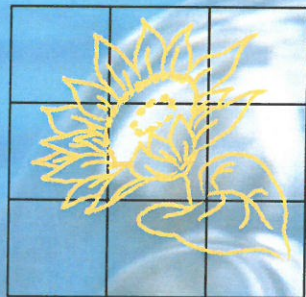


自由教室キャンペーン予定

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%

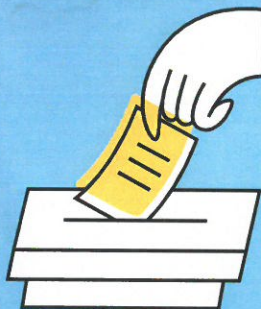
景品:自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚で1口応募

自由教室無料券綴り1枚

応募数によって当選数が変わります

(6回分)



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

2025年

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 7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!

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		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	
			×13:00~15:00×		☆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	9:00~20:00 初回 講習	9:00~20:00 初回 講習	
	終日×		×13:00~16:00×			
20	21	22	23	24	25	26
		9:00~20:00 初回 講習	終日×	終日×	9:00~20:00 初回 講習	22、29、31日()内 時間帯の開催有無は1週間 前〜前日までにHP、LINE にて掲載させていただきます。
	終日×	☆ペアの日イベント☆ (×12:00-18:00×)				
27	28	29	30	31		★初回講習時間★
	休館日	9:00~20:00 初回 講習	9:00~20:00 初回 講習	9:00~20:00 初回 講習	2、11、22日は ☆ペアの日イベント☆	12:20~13:00
		(×12:00-18:00×)	×15:00~16:00×	(×12:00-18:00×)		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（ジーンズは不可）、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◎ IN BODY(体組成計)が測定できます!

2人で200円でご参加いただけます! 定期的な記録がオススメ! 1F受付にお声がけください。



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。

2025年7月

自由教室 開催日程表



発行日

2025/6/15

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 武床	9:30 週替わりヨガ シェイアップ 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
		→BT	→FT	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 骨盤ヨガ 石見 武床	18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	13:45 やさしいシャドーエクササイズ 山田 武	
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 武床	9:30 週替わりヨガ 内臓活性化 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	→BT	→FT	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 骨盤ヨガ 石見 武床	レディマットピラティス 休講	13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	13:45 やさしいシャドーエクササイズ 山田 武	
					19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	
13	14	15	16	17	18	19
教室名下の矢印は追加で必要な持ち物です BT:バスタオル FT:フェイスタオル	9:15 ゆっくりエアロ 石見 武	姿勢改善ストレッチ 休講	9:30 週替わりヨガ 夏バテ解消 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	骨盤ヨガ 休講	→FT	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		18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	13:45 やさしいシャドーエクササイズ 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 武	12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 武床	9:30 週替わりヨガ むくみ改善 瀬川 多	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	→BT	→FT	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 骨盤ヨガ 石見 武床	18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	13:45 やさしいシャドーエクササイズ 山田 武	
					リフレッシュヨガ 休講	
27	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。	
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 武床	9:30 週替わりヨガ 疲労回復 瀬川 多	9:30 美トレ！ 石見 多		
		→BT	→FT	10:45 エンジョイエアロ 石見 多		
		13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	リフレッシュ体操&ストレッチ 休講		



2025年7月

定期教室・文化教室

開催日程表

発行日

2025/6/15

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					9:30-10:45	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	いきいきマシーン 休講				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
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	武	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	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					
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									
					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
	10:30-11:45	女性限定 レディース健康体操	原田 川城	武	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	中級レディースフットサル 休講				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	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					
					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												
27	28				29				30				31				(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				
13:00-16:00	レザーで ハンドメイド②	原田	金ABC		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					
					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					
					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									

休館日