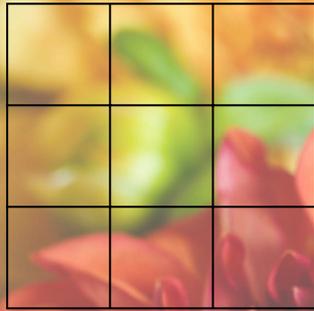


自由教室キャンペーン予定

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

自由教室無料券綴り1枚

(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

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

自由教室

2025年 10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
		2日、22日は ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
			初回 講習	初回 講習	初回 講習	
			×13:00~15:00×	☆ペアの日イベント☆		
5	6	7	8	9	10	11
	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×			
12	13	14	15	16	17	18
			9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×	終日×	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	
	終日×	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☆			
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	12:20~13:00
		終日×	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。
 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。



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◎
 2人で200円でご参加いただけます♪

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10月

自由教室 開催日程表



発行日

2025/9/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																		
<p>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)</p>	<p>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。</p>		1		2		3		4															
			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	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリ ヨガ	石見	多北						
				→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						
			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-エクササイズ	山田	武												
										19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多											
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	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	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	武		→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	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-エクササイズ	山田	武				
																	19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多				
12	13	14	15	16	17	18																		
<p>教室名下の矢印は 追加が必要な持ち物です</p> <p>BT: バスタオル FT: フェイスタオル</p>	ゆっくりエアロ 休講		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	9:30	体スッキリ ヨガ	石見	多北		
	朝ヨガ 休講			→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		
	ピラティス&ストレッチ 休講		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-エクササイズ	山田	武						
															19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多						
19	20	21	22	23	24	25																		
<p>夜間教室に ご参加いただいた方へ</p> <p>夜得チケットを配布します!</p> <p>5枚で自由教室1回無料</p>	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 肩こり解消	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	武		→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	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-エクササイズ	山田	武				
																	19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多				
26	27	28	29	30	31																			
<p>夜得チケット対象教室</p> <p>・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30</p> <p>・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00</p>	<p>休館日</p>		姿勢改善ストレッチ 休講		9:30		週替わりヨガ ヒップアップ	瀬川	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多							
			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					
								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-エクササイズ	山田	武					
															19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多						

