

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

2025年 11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
		。○お友達紹介キャンペーン○。 期間中にお友達を紹介すると、ご紹介様・ご新規様 どちらにも応じた特典をプレゼント🎁 詳しくは別紙をご確認ください!		11日は ☆ペアの日イベント☆	★初回講習時間★ 🌞 12:20~13:00 🌿 17:20~18:00 🌙 19:20~20:00	1
2	3	4	5	6	7	8
		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×			
9	10	11	12	13	14	15
	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 🌙	
		☆ペアの日イベント☆	×13:00~16:00×			
16	17	18	19	20	21	22
	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×			
23	24	25	26	27	28	29
		休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
30	終日×		🌞 初回 🌿 講習 🌙	🌞 初回 🌿 講習 🌙	🌞 初回 🌿 講習 🌙	
			×13:00~16:00×			

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。



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。

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。

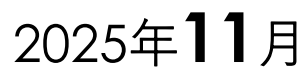
2025年11月

自由教室 開催日程表

発行日

2025/10/15

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)	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		1
						体スッキリヨガ 休講
						Let's美トレ！ 休講
2	3	4	5	6	7	8
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 多	12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 武床	9:30 過替わりヨガ 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	血行促進 冷え性改善 →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 シャドーエクササイズ  山田 武	
					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 武床	9:30 過替わりヨガ 骨盤調整 瀬川 武	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 シャドーエクササイズ  山田 武	
					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 武床	9:30 過替わりヨガ 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	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 シャドーエクササイズ  山田 武	
					19:00 リフレッシュ ヨガ 石見 多	
23	24	25	26	27	28	29
	9:15 ゆっくり エアロ  石見 多	休館日	9:30 過替わりヨガ 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 会
	10:30 朝ヨガ 石見 武		季節の変わり目 心身リセット →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 会
	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	
					リフレッシュヨガ 休講	
30						



定期教室・文化教室

開催日程表

2025/10/15

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 (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)いきいきマシン！ 1回700円												1									
メ:メインアリーナA																									
多:1F多目的室																									
武:3F武道場																									
2				3				4				5				6				7				8	
会:3F会議室				10:30-11:45	女性限定 レディース健康体操	原田 川城	多	リラックスヨガ 休講				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	15:30-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多		
控BC:1F控室B・C				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				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 マシン！	原田	控 BC	15:30-17:30	キッズ ダンス教室	Mizuho	多						
控B:1F控室B								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										
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														
9				10				11				12				13				14				15	
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	リラックスヨガ 休講				10:45-11:45	いきいき 健康体操	原田	武	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	15:30-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	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 マシン！	原田	控 BC	15:30-17:30	キッズ ダンス教室	Mizuho	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										
16				17				18				19				20				21				22	
				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	15:30-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	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 マシン！	原田	控 BC	15:30-17:30	キッズ ダンス教室	Mizuho	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														
23				24				25				26				27				28				29	
13:00-16:00	レザーで ハンドメイド②	原田	会	10:30-11:45	女性限定 レディース健康体操	原田 川城	多	休館日				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	HIPHOPダンス教室 休講					
				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								15:00-16:00	いきいき マシン！	原田	控 BC	15:30-17:30	キッズ ダンス教室	Mizuho	多						
												15:30-17:20	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ										
30																									