

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 Bingoにつき自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚でbingo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

自由教室無料券綴り1枚

(6回分)

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

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

2026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
	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☆		x15:00~16:00x			
8	9	10	11	12	13	14
	9:00~20:00	9:00~20:00				
	初回 講習	初回 講習	終日x	終日x	終日x	
15	16	17	18	19	20	21
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~12:00		
	初回 講習	初回 講習	初回 講習		終日x	
			x15:00~16:00x			
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	9:00~20:00	9:00~20:00			
		初回 講習	初回 講習	終日x	終日x	
			x15:00~16:00x			
29	30	31				★初回講習時間★
	9:00~20:00	9:00~20:00				
	初回 講習	初回 講習				
					2日は ☆ペアの日イベント☆	
						12:20~13:00
						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。

2026年3月

自由教室 開催日程表



発行日

2026/2/15

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
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 ゆっくり歩 エアロ 石見 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ →BT 石見 武床 9:30 週替わりヨガ 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 →FT 瀬川 多 10:45 エンジョイ歩 エアロ 石見 多 13:30 かんたん歩 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 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 13:45 やさしい歩 シャトーエクササイズ 山田 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		
8	9	10	11	12	13	14
	9:15 ゆっくり歩 エアロ 石見 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ →BT 石見 武床 9:30 週替わりヨガ 体幹強化 →FT 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 →FT 瀬川 多 10:45 エンジョイ歩 エアロ 石見 多 13:30 かんたん歩 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 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 やさしい歩 シャトーエクササイズ 休講	13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 多 リフレッシュヨガ 休講		
15	16	17	18	19	20	21
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 ゆっくり歩 エアロ 石見 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ →BT 石見 武床 9:30 週替わりヨガ 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 →FT 瀬川 多 10:45 エンジョイ歩 エアロ 石見 多 13:30 かんたん歩 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 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 やさしい歩 シャトーエクササイズ 山田 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		
22	23	24	25	26	27	28
	12:15 姿勢改善 ストレッチ →BT 石見 武床 9:30 週替わりヨガ 全身ストレッチ →FT 瀬川 多 9:30 美トレ！ 石見 武床 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 武床 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 13:45 やさしい歩 シャトーエクササイズ 山田 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			
29	30	31				
	9:15 ゆっくり歩 エアロ 石見 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ →BT 石見 武床		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



2026年3月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日

2026/2/15