

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

♥ **大抽選会** 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券2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40% 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



5月8月10月1月

♥ **上期/下期敗者復活抽選**
当選確率10% 景品:自由教室1回無料券3枚
大抽選会やカードチャレンジで落選してしまった方から再抽選!

9月3月

2020年4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 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
	ペアの日がリニューアル! 通常の2・11・22日とプラスに週1回(月4回) 開催!		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
			☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×	☆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 🌙	
			×15:00~16:00×			
			☆ペアの日イベント☆			
12	13	14	15	16	17	18
	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 🌙	
			×15:00~16:00×			
			☆ペアの日イベント☆			
19	20	21	22	23	24	25
	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 🌙	
			×15:00~16:00×			
			☆ペアの日イベント☆			
26	27	28	29	30		★初回講習時間★
	休館日	9:00~20:00		9:00~20:00		☀️ 12:20~13:00
		☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙		🟢 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。2人で200円でご参加いただけます!



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。



2・8・16・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。

2026年4月

自由教室 開催日程表



発行日

2026/3/15

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) 武床: 3F武道場床側(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。		1		2		3		4															
			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						
				呼吸を深めるヨガ		→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	無料体験日 スタイルアップ	石見	多北						
			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	やさしいシャド-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													
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 ストレス解消	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	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	スタイルアップ	石見	多北
	レディース健康体操 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	12:15	体ほぐしヨガ →FT	瀬川	武	13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田	武						
	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	武	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多						
12	13	14	15	16	17	18																		
教室名下の矢印は追加が必要な持ち物です 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	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	会
	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	スタイルアップ	石見	会
	10:45	女性限定 レディース健康体操	川城	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	12:15	体ほぐしヨガ →FT	瀬川	多	13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田	武				
	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	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多				
19	20	21	22	23	24	25																		
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	武床	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	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北
	10:30	朝ヨガ BT ~おやすみヨガ~	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	スタイルアップ	石見	多北
	10:45	女性限定 レディース健康体操	川城	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	武床	レディマットピラティス 休講		12:15	体ほぐしヨガ →FT	瀬川	多	13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田	武						
	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	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多				
26	27	28	29	30	自由教室無料体験会 スタイルアップ 「Let's美トレ!」をリニューアル開講 2026年4月4日(土) 10:45-11:45 多目的室北 先着15名 室内シューズ・ヨガマット 講師 石見																			
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 シェイプアップ	瀬川	武	9:30	美トレ!	石見	多	普段ご参加いただいている皆様も 無料でご参加いただけます!									
				→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	12:15	体ほぐしヨガ →FT	瀬川	多			13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多				



2026年4月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日

2026/3/15

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／																															
メ:メインアリーナA																															
サブ:サブアリーナ																															
多:1F多目的室																															
武:3F武道場																															
5				6				7				8				9				10				11							
会:3F会議室		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		石柱 メ		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		Mizuho 多	
控B:1F控室B		18:00-20:30		スポーツスクール		榎本 サブ		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													
控BC:1F控室B・C								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													
控D:1F控室D								10:00-12:00		レーザーで ハンドメイド①		原田 控D																			
12				13				14				15				16				17				18							
		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		石柱 メ		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		Mizuho 多	
				スポーツスクール 休講				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													
19				20				21				22				23				24				25							
大人向け教室		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		石柱 メ		9:30-10:45		リラックス ヨガ		松山 多		いきいき健康体操 休講				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		Mizuho 多			
子ども向け教室		18:00-20:30		スポーツスクール		榎本 サブ		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																	
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													
26				27				28				29				30															
13:00-15:00		レーザーで ハンドメイド②		原田 会				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 武		10:00-11:30		中級 レディースフットサル		川名 メ							
								9:30-12:30		1dayアート教室		原田 控B		いきいきマシーン! 休講																	
								10:00-11:00		シャドー エクササイズ		山田 武		湘南スポーツラボ フットサル教室 休講																	
								10:00-11:30		初心者 レディースフットサル		川名 メ																			

休館日