

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 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ×15:00~16:00×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
5	6	7	8	9	10	11
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ×15:00~16:00× ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
12	13	14	15	16	17	18
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ×15:00~16:00× ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
19	20	21	22	23	24	25
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
26	27	28	29	30		★初回講習時間★
	休館日	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙		☀️ 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。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

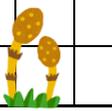
自由教室 開催日程表



発行日

2026/3/17

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。 2026年5月1日より1回支払い600円に変更となります。 回数券に変更はありません。		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													
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	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	やさしいシャドーエクササイズ	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	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	パワーヨガ 休講		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	かんたんエアロ 休講		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	やさしいシャドーエクササイズ	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	リフレッシュヨガ 休講							
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	やさしいシャドーエクササイズ	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	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																			
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	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									
				→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／				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)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				1				2				3				4																			
メ:メインアリーナA				(月)フェンシング&パラフェンシング 1回1320円								10:45-11:45				いきいき健康体操				10:00-11:30				中級レディースフットサル				15:50-18:50		HIPHOPダンス教室		Mizuho		多									
サブ:サブアリーナ												15:00-16:00				いきいきマシーン！																											
多:1F多目的室				(火)初心者レディースフットサル 1回990円								15:30-17:20				湘南スポーツラボフットサル教室																											
武:3F武道場				(木)中級レディースフットサル 1回990円																																							
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				9:30-10:45				リラックスヨガ				10:45-11:45				いきいき健康体操				10:00-11:30				中級レディースフットサル				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				10:00-11:00				シャドーエクササイズ				15:00-16:00				いきいきマシーン！																			
控BC:1F控室B・C												10:00-11:30				初心者レディースフットサル				15:30-17:20				湘南スポーツラボフットサル教室																			
控D:1F控室D												10:00-12:00				レーザーでハンドメイド①																											
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				9:30-10:45				リラックスヨガ				10:45-11:45				いきいき健康体操				10:00-11:30				中級レディースフットサル				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				15:00-16:00				いきいきマシーン！																							
								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																											
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				9:30-10:45				リラックスヨガ				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				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				10:00-11:00				シャドーエクササイズ				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				15:30-17:20				湘南スポーツラボフットサル教室																			
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				10:45-11:45				いきいき健康体操				10:00-11:30				中級レディースフットサル				川名		メ					
				休館日				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																											