

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

2026/3/17

| 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 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 | | | | | | | | | | | |



