

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

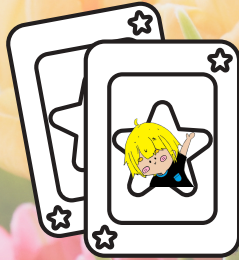
♥ **大抽選会** 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券2枚
自由教室無料券綴り1枚
(6回分)

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

2026/4/6

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		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	かんたんエアロ 休講		スタイルアップ 休講					
	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	「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									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										

